叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 3 个章节

1. 自动手指控制第七版(automatic Finger Control Seventh Edition) 000001

2. 自动手指控制第七版(automatic Finger Control Seventh Edition) 000002

3. 自动手指控制第七版(automatic Finger Control Seventh Edition) 000003

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

自动手指控制第七版(Automatic finger control Seventh Edition)

[ˌɔːtəˈmætɪk] ['fɪŋgər] [kənˈtroʊl]
Automatic **Finger** **Control**
自动的 手指 控制

自动手指控制

[ə; eɪ][ˌsaɪənˈtɪfɪk] ['meθəd] [ðæt] [gets] [æt; ət][ðə; ði] ['veri] [faʊnˈdeɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['mjuːzɪk(ə)l] [skɪl] .
A **Scientific** **Method** **that** **gets** **at** **the** **very** **foundation** **of** **Musical** **Skill** **.**
一个 科学 方法 那 获得 在 这 非常 基础 的 音乐 技能 .

一种直击音乐技能本质的科学方法。

[disˈkləuziz] ['fʊli] [ðə; ði] ['siːkrɪts] [ðæt] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː]['pɑːsəb(ə)l][tuː; tə] [lɜːrn] [tuː; tə] [pleɪ] ['eni] ['ɪnstrəmənt]
Discloses **fully** **the** **secrets** **that** **make** **it** **possible** **to** **learn** **to** **play** **any** **instrument**
披露 完全 这 秘密 那 制作 它 可能的 到 学习 到 玩 任何 乐器
['iːzəli] [ænd; ənd] ['kwɪkli] .
easily **and** **quickly** **.**
容易地 和 迅速地 .

全面揭示了轻松快速学习演奏任何乐器的秘诀。

[tɔːt] ['oʊnli][baɪ][ðə; ði][juː] . [es] . [skuːl] [ʌv; əv]['mjuːzɪk] .
Taught **only** **by** **the** **U** **.** **S** **.** **School** **of** **Music** **.**
教授 仅有的 经过 这 U . S . 学校 的 音乐 .

仅由美国音乐学院开设。

[fɔːr; fər] [bɪ'gɪnərz] [ænd; ənd] [əd'vænst] ['pjuːp(ə)lz] .
For **beginners** **and** **advanced** **pupils** **.**
为了 初学者 和 先进的 学生 .

适用于初学者和进阶学员。

[kæn; kən][biː; bi] [juːst] [ɪn][kənˈdʒʌŋkʃ(ə)n][wɪð; wɪθ] ['eni] ['meθəd] [ʌv; əv][ˌɪnstrəˈment(ə)l] [ɪnˈstrʌkʃ(ə)n] .
Can **be** **used** **in** **conjunction** **with** **any** **method** **of** **instrumental** **instruction** **.**
能 是 用过的 在 连词 和 任何 方法 的 乐器演奏 操作说明 .

可与任何乐器教学方法结合使用。

['sev(ə)nθ] [ɪ'dɪʃn]
SEVENTH **EDITION**
第七 版

第七版

[juː] . [es] . [skuːl] [ʌv; əv]['mjuːzɪk]
U **.** **S** **.** **SCHOOL** **OF** **MUSIC**
U . S . 学校 的 音乐

美国音乐学院

- [fɪfθ] ['ævənuː]
225 **Fifth** **Avenue**
- 第五 大街

第五大道225号

[nuː] [jɔːk]
New **York**
新的 约克

纽约

['kɑːpiraɪt] - [baɪ][juː] . [es] . [skuːl] [ʌv; əv]['mjuːzɪk]
Copyright **1921** **by** **U** **.** **S** **.** **School** **of** **Music**
版权 - 经过 U . S . 学校 的 音乐

版权所有 © 1921 美国音乐学院

['prefəs] [tu:; tə][ðə; ði]['sekənd] [ɪ'dɪʃn]

Preface	to	the	Second	Edition
前言	到	这	第二	版

第二版序言

[ðer; ðər][ɪz][wʌn] [pɔɪnt] [wɪtʃ] [aɪ] [wɪʃ] [tu:; tə] [stres] [æt; ət] [ðɪs] [ə'proʊpriət] [taɪm] .

There	is	one	point	which	I	wish	to	stress	at	this	appropriate	time	.
那里	是	一	观点	哪个	我	希望	到	压力	在	这	合适的	时间	.

在此，我想强调一点。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ðæt] [wɪl] [pru:v] [ʌv; əv] [greɪt] [eɪd][tu:; tə] ['evri] ['stu:d(ə)nt][ʌv; əv] [ðɪs] [əd'vænst] ,

It	is	something	that	will	prove	of	great	aid	to	every	student	of	this	advanced	,
它	是	某物	那	将要	证明	的	伟大的	援助	到	每一个	学生	的	这	先进的	,

这对每一位学习这门高级课程的学生都将大有裨益。

[ɪn'tensli] ['præktɪk(ə)l] , [taɪm] ['seɪvɪŋ] ['meθəd] .

intensely	practical	,	time	saving	method	.
强烈地	实际的	,	时间	保存	方法	.

非常实用、省时的方法。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv]['regjələr] ['præktɪs] .

That	is	the	habit	of	regular	practice	.
那	是	这	习惯	的	常规的	实践	.

这就是规律练习的习惯。

[tʃu:z] [ə; eɪ] ['defɪnət] ['præktɪs] ['aʊər]

CHOOSE	A	DEFINITE	PRACTICE	HOUR
选择	一个	定	实践	小时

选择一个固定的练习时间

[ˌaɪ 'ti:][hæz; həz] [bɪn] [sə'dʒestɪd] [ɪn][ðə; ði] [kɔ:rs] , [ðæt] [ju:; jʊ] ['præktɪs] [ðə; ði]['eksərsaɪzɪz] ['autlaind]

It	has	been	suggested	in	the	course	,	that	you	practice	the	exercises	outlined
它	有	到过	建议	在	这	课程	,	那	你	实践	这	练习	概述

[naɪt] [ænd; ənd] ['mɔ:rnɪŋ] .

night	and	morning	.
夜晚	和	早晨	.

课程中建议，早晚都要练习课程中列出的练习。

[ðɪs] [ɪz][maɪ][best] [əd'vaɪs][ɑ:n][ðə; ði] ['mætər] .

This	is	my	best	advice	on	the	matter	.
这	是	我的	最好的	建议	在	这	事情	.

这是我对此事的最佳建议。

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['defɪnət] ['ri:z(ə)n][fɔ:r; fər] [ðɪs] .

There	is	a	definite	reason	for	this	.
那里	是	一个	定	原因	为了	这	.

这其中必有缘由。

[ðə; ði] [θɪŋz] [wɪtʃ] [ju:; jʊ][du:][dʒʌst] [bɪ'fɔ:r] [ju:; jʊ] [sli:p] [æt; ət] [naɪt] [ɑ:r; ər] [mɔ:r] [æpt][tu:; tə][bi:; bi]

The	things	which	you	do	just	before	you	sleep	at	night	are	more	apt	to	be
这	事物	哪个	你	做	只是	前	你	睡觉	在	夜晚	是	更多的	易于	到	是

[rɪ'membər] [ðæn; ðən] [ðoʊz] [wɪtʃ] [ju:; jʊ][du:][æt; ət] [ɑ:d] [taɪmz] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [deɪ] .

remembered	than	those	which	you	do	at	odd	times	during	the	day	.
记得	比	那些	哪个	你	做	在	奇怪的	时代	期间	这	天	.

睡前做的事情比白天在不经意间做的事情更容易被记住。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði]['ri:z(ə)n][fɔ:r; fər] ['tʃu:zɪŋ] [bed] [taɪm][fɔ:r; fər][wʌn] ['pɪriəd] [ʌv; əv]['eksərsaɪz] .

That	is	the	reason	for	choosing	bed	time	for	one	period	of	exercise	.
那	是	这	原因	为了	选择	床	时间	为了	一	时期	的	锻炼	.

这就是选择睡前进行一次锻炼的原因。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] [ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv]['gɪv(ə)n] ['kɑːnsntreɪtɪd] [θɔːt] [ænd; ənd] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə]

You	will	find	that	if	you	have	given	concentrated	thought	and	attention	to
你	将要	寻找	那	如果	你	有	给定	集中	想法	和	注意力	到

[ðə; ði][bed][taɪm][wɜːrk] ,

the	bed	time	work	,
这	床	时间	工作	,

你会发现，如果你在睡前认真思考并集中精力完成任务，

[ðæt] [ɪn][ɔːl][ˌprɑːbə'bɪləti] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] [wɪl] [biː; bi][ðə; ði][fɜːrst] [θɪŋ] [juː; jʊ] [θɪŋk]

that	in	all	probability	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	will	be	the	first	thing	you	think
那	在	全部	可能性	自动的	手指	控制	将要	是	这	第一的	事物	你	思考

[ʌv; əv][ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] .

of	in	the	morning	.
的	在	这	早晨	.

很有可能，你早上醒来首先想到的就是自动手指控制。

[ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz][dʒʌst][ðə; ði][taɪm][tuː; tə] [klɪntʃ] [ðə; ði]['bɑːrgən] .

And	this	is	just	the	time	to	clinch	the	bargain	.
和	这	是	只是	这	时间	到	成交	这	便宜货	.

现在正是达成交易的最佳时机。

[get] ['bɪzi] [æt; ət][wʌns][ænd; ənd][duː][ðə; ði]['eksərsaɪzɪz]['oʊvər] [ə'gen] .

Get	busy	at	once	and	do	the	exercises	over	again	.
得到	忙碌的	在	一次	和	做	这	练习	超过	再次	.

立即行动起来，把练习重新做一遍。

[ɪf] [juː; jʊ] ['fɑːloʊ] [ðɪs] [prə'siːdʒər] , [juː; jʊ] [wɪl] [lɜːrn] ['veri] ['ræpɪdli] , [ænd; ənd] [suːn] ,

If	you	follow	this	procedure	,	you	will	learn	very	rapidly	,	and	soon	,
如果	你	跟随	这	程序	,	你	将要	学习	非常	快速	,	和	很快	,

如果你按照这个步骤来，你很快就会学会，而且很快就会.....

[ðə; ði] ['mʌslz] [wɪl] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [kiːp] [taɪm][wɪð; wɪθ][jʊr; jər][breɪn] , [wɪtʃ] , ['æftər][ɔːl] ,

the	muscles	will	begin	to	keep	time	with	your	brain	,	which	,	after	all	,
这	肌肉	将要	开始	到	保持	时间	和	你的	脑	,	哪个	,	后	全部	,

肌肉会开始与你的大脑保持同步，毕竟，

[ɪz][ðə; ði]['siːkrət][ʌv; əv][ðə; ði] [hoʊl] [θɪŋ] .

is	the	secret	of	the	whole	thing	.
是	这	秘密	的	这	所有的	事物	.

这就是整件事的秘密。

[bʌt; bət]['iːv(ə)n] [sə'poʊzɪŋ] [juː; jʊ]['kænɑːt][faɪnd][ˌaɪ 'tiː] [kən'viːniənt] [tuː; tə][rʌn] [θruː] [ðə; ði]

But	even	supposing	you	cannot	find	it	convenient	to	run	through	the
但	甚至	假如	你	不能	寻找	它	方便的	到	跑步	通过	这

['eksərsaɪzɪz] [naɪt] [ænd; ənd] ['mɔːrnɪŋ] .

exercises	night	and	morning	.
练习	夜晚	和	早晨	.

但即便假设你觉得在晚上和早上进行练习不方便。

[aɪ] [noʊ] [ðæt] [sʌm; səm][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['stjʊdnts] [kɑːnt] ['veri] [wel] [teɪk] [ðə; ði][taɪm][fɜːrst] [θɪŋ] [ɪn]

I	know	that	some	of	our	students	can't	very	well	take	the	time	first	thing	in
我	知道	那	一些	的	我们的	学生	不能	非常	出色地	拿	这	时间	第一的	事物	在

[ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] .

the	morning	.
这	早晨	.

我知道我们有些学生早上很难抽出时间。

[jet] , [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] ['defɪnətli] [dɪ'saɪd] [wen] [juː; jʊ][kæn; kən][moʊst] [kən'viːniəntli] [duː][ðə; ði][wɜːrk] ,

Yet	,	you	should	definitely	decide	when	you	can	most	conveniently	do	the	work	,
然而	,	你	应该	确实	决定	什么时候	你	能	最多	方便	做	这	工作	,

但是，你一定要决定什么时候最方便完成这项工作。

[ænd; ənd] [ðen] [du:][ˌaɪ 'ti:] ['regjələrli] [æt; ət] [ðæt] [seɪm] ['aʊər] [deɪ] ['æftər] [deɪ] .

and	then	do	it	regularly	at	that	same	hour	day	after	day	.
和	然后	做	它	经常	在	那	相同的	小时	天	后	天	.

然后每天在同一时间定期进行。

['feivəriŋ] [ðə; ði][maɪnd]

FAVORING	THE	MIND
偏爱	这	头脑

偏爱心灵

[ðə; ði][maɪnd][ɪz][ə; eɪ][moʊst]['wʌndərf(ə)l] [θɪŋ] .

The	mind	is	a	most	wonderful	thing	.
这	头脑	是	一个	最多	精彩的	事物	.

心灵真是奇妙的东西。

[wʌn][kʊd; kəd] [dɪ'voʊt] ['jɪrz] [ænd; ənd] ['jɪrz] [tu:; tə][ɪts] ['stʌdi] .

One	could	devote	years	and	years	to	its	study	.
一	可以	奉献	年	和	年	到	它是	学习	.

人们可以花费数年时间去研究它。

[ɪn'di:d] , ['meni] ['pi:p(ə)l] [ɔ:l'redi] [hæv; həv] , [ænd; ənd]['i:v(ə)n] [jet] , [wi:; wi] [noʊ] ['veri] ['lɪt(ə)l] [ə'baʊt]

Indeed	,	many	people	already	have	,	and	even	yet	,	we	know	very	little	about
的确	,	许多	人们	已经	有	,	和	甚至	然而	,	我们	知道	非常	小的	关于

[ˌaɪ 'ti:] .

it	.
它	.

事实上，很多人已经拥有了它，但即便如此，我们对此仍然知之甚少。

[bʌt; bət] [aʊt] [ʌv; əv] [ɔ:l] [ʌv; əv] [ðə; ði] [meɪz] [ʌv; əv] ['stʌdi] [ænd; ənd] [ɪk'sperɪmənt] ,

But	out	of	all	of	the	maze	of	study	and	experiment	,
但	出去	的	全部	的	这	迷宫	的	学习	和	实验	,

但是，在所有这些错综复杂的研究和实验中，

[wi:; wi][hæv; həv] [dɪ'skʌvərd] [ðæt] [ðə; ði][maɪnd] [ri'spɔndz] [best] ['ʌndər]['sɜ:rt(ə)n] ['defɪnət]

we	have	discovered	that	the	mind	responds	best	under	certain	definite
我们	有	发现	那	这	头脑	回应	最好的	在下面	肯定	定

['sɜ:rkəmstænsɪz] .

circumstances	.
情况	.

我们发现，在某些特定情况下，人的思维反应最为灵敏。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [pər'tɪkjələrli] ['ɪntrəstɪŋ] [tu:; tə][noʊt][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɔɪbəlz][ʌv; əv][kəm'pəʊzəz][ænd; ənd] ['raɪtɚz]

It	is	particularly	interesting	to	note	the	little	foibles	of	composers	and	writers
它	是	特别	有趣的	到	笔记	这	小的	缺点	的	作曲家	和	作家

.

:
.

观察作曲家和作家的一些小怪癖尤其有趣。

[sʌm; səm] ['ɔ:θəz] ['oʊnli] [raɪt] [æt; ət] [naɪt] .

Some	authors	only	write	at	night	.
一些	作者	仅有的	写	在	夜晚	.

有些作家只在夜间写作。

[sʌm; səm]['oʊnli] [wen] ['stændɪŋ] [æt; ət][ðer; ðər] [desks] .

Some	only	when	standing	at	their	desks	.
一些	仅有的	什么时候	常设	在	他们的	桌子	.

有些人只有在站着办公时才会这样。

[sʌm; səm][du:][ðer; ðər][best][wɜ:rk] [wen] [aʊt][ɪn][ðə; ði]['oʊpən] .

Some	do	their	best	work	when	out	in	the	open	.
一些	做	他们的	最好的	工作	什么时候	出去	在	这	打开	.

有些人在户外工作时效率最高。

['haɪdn] ['ɔːlweɪz] ['wɑːntɪd] [tuː; tə] [hæv; həv] [ɑːn] [hɪz; ɪz] ['fɪŋgər] [ðə; ði] [rɪŋ] [wɪtʃ] ['fredrɪk] [ðə; ði] [greɪt]

Haydn	**always**	**wanted**	**to**	**have**	**on**	**his**	**finger**	**the**	**ring**	**which**	**Frederick**	**the**	**Great**
海顿	总是	通缉	到	有	在	他的	手指	这	戒指	哪个	弗雷德里克	这	伟大的

[geɪv] [hɪm; ɪm] ,

gave	**him**	**,**
给予	他	,

海顿一直想把腓特烈大帝送给他的那枚戒指戴在手指上。

[wen] [hiː; hi] ['stɑːrtɪd] [aʊt] [tuː; tə] [raɪt] [ə; eɪ] [ˌkɑːmpə'zɪʃ(ə)n] .

when	**he**	**started**	**out**	**to**	**write**	**a**	**composition**	**.**
什么时候	他	开始	出去	到	写	一个	作品	.

当他开始写作文的时候。

[roʊ'siːni] [laɪkt] [tuː; tə] [raɪt] [ɪn] [bed] .

Rossini	**liked**	**to**	**write**	**in**	**bed**	**.**
罗西尼	喜欢	到	写	在	床	.

罗西尼喜欢在床上写作。

[soʊ] [dɪd] ['aʊər; ɑːr] ['dɪrli] [bɪ'lʌvɪd] ['hjuːmərɪst] , [mɑːrk] [tweɪn] .

So	**did**	**our**	**dearly**	**beloved**	**humorist**	**,**	**Mark**	**Twain**	**.**
所以	做过	我们的	亲爱的	心爱	幽默家	,	标记	马克·吐温	.

我们挚爱的幽默作家马克·吐温也是如此。

[ænd; ənd] [soʊ] [ˌaɪ 'tiː] [goʊz] .

And	**so**	**it**	**goes**	**.**
和	所以	它	去	.

事情就是这样。

['fʌni] [ɪn] [wʌn] [weɪ] , [ænd; ənd] [jet] , [nɑːt] ['fʌni] [æt; ət] [ɔːl] .

Funny	**in**	**one**	**way**	**,**	**and**	**yet**	**,**	**not**	**funny**	**at**	**all**	**.**
有趣的	在	一	方式	,	和	然而	,	不是	有趣的	在	全部	.

一方面很搞笑，但另一方面，又一点也不搞笑。

[ðiːz] ['piːp(ə)l] [ɑːr; ər] ['mɪrli] ['feɪvərɪŋ] [ðə; ði] [pɪˌkjuːliː'ærətiːz] [ʌv; əv] [ðer; ðər] [oʊn] [maɪndz] .

These	**people**	**are**	**merely**	**favoring**	**the**	**peculiarities**	**of**	**their**	**own**	**minds**	**.**
这些	人们	是	仅仅	偏爱	这	特殊性	的	他们的	自己的	思想	.

这些人只不过是迎合了自己独特的思维方式。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [hɑːrd] , [ɪ'speʃəli] [hɑːrd] [fɔːr; fər] [sʌm; səm] ['piːp(ə)l] ,

It	**is**	**hard**	**,**	**especially**	**hard**	**for**	**some**	**people**	**,**
它	是	难的	,	尤其	难的	为了	一些	人们	,

这很难，对某些人来说尤其难。

[tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði] [maɪnd] [ɔːf] [frʌm; frəm] [wʌn] ['sʌbdʒekt] [ænd; ənd] [pʊt] [ˌaɪ 'tiː] [ɑːn] [ə'nʌðər] .

to	**take**	**the**	**mind**	**off**	**from**	**one**	**subject**	**and**	**put**	**it**	**on**	**another**	**.**
到	拿	这	头脑	离开	从	一	主题	和	放	它	在	其他	.

把注意力从一个事情转移到另一个事情上。

[ən'les] [wʌn] [ɪz] ['iːzəli] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] ['kɑːns(ə)ntreɪt] [ɑːn] [ðə; ði] [tæsk] [æt; ət] [hænd] ,

Unless	**one**	**is**	**easily**	**able**	**to**	**concentrate**	**on**	**the**	**task**	**at**	**hand**	**,**
除非	一	是	容易地	有能力的	到	集中	在	这	任务	在	手	,

除非一个人能够轻松地专注于手头的任务，

[ðə; ði] [maɪnd] [ɪz] [baʊnd] [tuː; tə] ['wɑːndər] [bæk] [tuː; tə] [ðə; ði] [θɪŋ] [wiː; wi] [wɜːr; wər] ['θɪŋkɪŋ] [ʌv; əv]

the	**mind**	**is**	**bound**	**to**	**wander**	**back**	**to**	**the**	**thing**	**we**	**were**	**thinking**	**of**
这	头脑	是	边界	到	漫步	后退	到	这	事物	我们	是	思维	的

['priːviəsli] .

previously	**.**
之前	.

思绪难免会回到之前思考的事情上。

[æn; ən] [eɪd] [tuː; tə] [ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n]

AN	AID	TO	CONCENTRATION
一个	援助	到	专注

有助于集中注意力

[ænd; ənd] [jet] ,

And	yet	,
和	然而	,

然而，

[wiː; wi][mʌst; məst]['kɑːns(ə)ntreɪt][ɑːn] [ðiːz] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] ['eksərsaɪzɪz] [ɪf] [wiː; wi]

we	must	concentrate	on	these	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	exercises	if	we
我们	必须	集中	在	这些	自动的	手指	控制	练习	如果	我们

[ɑːr; ər][tuː; tə][get][ðə; ðɪ][best][ænd; ənd][moʊst][aʊt][ʌv; əv][ðem; ðəm] .

are	to	get	the	best	and	most	out	of	them	.
是	到	得到	这	最好的	和	最多	出去	的	他们	.

如果我们想要从这些自动手指控制练习中获得最佳效果，就必须集中精力进行练习。

[ɪk'sperɪmənt] [ʃoʊz] [ðæt] [ɪf] [wiː; wi][plæn][tuː; tə] ['stʌdi] [æt; ət][sʌm; səm] ['defɪnət] [taɪm] [iːtʃ] [deɪ] ,

Experiment	shows	that	if	we	plan	to	study	at	some	definite	time	each	day	,
实验	演出	那	如果	我们	计划	到	学习	在	一些	定	时间	每个	天	,

实验表明，如果我们计划每天在某个固定的时间学习，

[ðə; ðɪ][maɪnd][gets]['ɪntuː][ðə; ðɪ]['hæbɪt][ʌv; əv][rɪ'spɑːndɪŋ, riː'spɑːndɪŋ][æt; ət] [ðɪs] [pər'tɪkjələr] [taɪm]

the	mind	gets	into	the	habit	of	responding	at	this	particular	time
这	头脑	获得	进入	这	习惯	的	回应	在	这	特别的	时间

[ænd; ənd][ɪz] [mɔːr] ['redi] [tuː; tə][wɜːrk][ðæn; ðən] [ɪf] [wiː; wi] [teɪk] [ʌp][ðə; ðɪ] ['præktɪs] [æt; ət] [ɪ'regjələr]

and	is	more	ready	to	work	than	if	we	take	up	the	practice	at	irregular
和	是	更多的	准备好	到	工作	比	如果	我们	拿	向上	这	实践	在	不规律的

['ɪntərvlz] .

intervals	.
间隔	.

如果按照这个规律进行练习，大脑会养成在特定时间做出反应的习惯，并且比不定期练习更容易进入工作状态。

[soʊ] [tʃuːz] [sʌm; səm] ['defɪnət] ['præktɪs] [pɪrɪədz] — [bed] [taɪm] , [ænd; ənd][ðə; ðɪ][fɜːrst] [θɪŋ] [ɑːn]

So	choose	some	definite	practice	periods	—	bed	time	,	and	the	first	thing	on
所以	选择	一些	定	实践	时期	—	床	时间	,	和	这	第一的	事物	在

[ɝ'aɪzɪŋ] [ɪf] ['pɑːsəb(ə)l] ,

arising	if	possible	,
产生	如果	可能的	,

所以要选择一些固定的练习时间——比如睡前，以及如果可能的话，起床后第一件事就是练习。

[bʌt; bət][sʌm; səm] ['defɪnət] [taɪm] , [æt; ət]['eni] [reɪt] .

but	some	definite	time	,	at	any	rate	.
但	一些	定	时间	,	在	任何	速度	.

但无论如何，总会有一个确定的时间。

[ðen] , [wʌns][juː; jʊ][hæv; həv][set][ə'saɪd] [ðæt] ['aʊər] ,

Then	,	once	you	have	set	aside	that	hour	,
然后	,	一次	你	有	放	旁边	那	小时	,

然后，一旦你腾出了那一个小时，

[əb'zɜːrv] [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'lɪdʒəsli] [æz; əz][jʊr; jər] ['præktɪs] ['pɪriəd] [ʌn'tɪl] ['sʌmθɪŋ] [kʌmz] [ʌp] [ðæt] ['tʃeɪndʒɪz]

observe	it	religiously	as	your	practice	period	until	something	comes	up	that	changes
观察	它	宗教地	作为	你的	实践	时期	直到	某物	来	向上	那	变化

[jʊr; jər] [hoʊl] [moʊd][ʌv; əv][laɪf] [sə'fɪʃntli] [tuː; tə] ['wɔːrənt] ['setɪŋ] [ə; eɪ] [nuː] ['stʌdi] ['aʊər] .

your	whole	mode	of	life	sufficiently	to	warrant	setting	a	new	study	hour	.
你的	所有的	模式	的	生活	足够	到	保证	环境	一个	新的	学习	小时	.

认真遵守这段时间，将其作为你的练习时间，直到发生一些足以改变你整个生活方式的事情，从而需要设定新的学习时间为止。

['nevər] [ɪk'skjuːs] [jɔːr'self] [fɔːr; fər]['iːv(ə)n][soʊ] [mʌtʃ] [æz; əz][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l] [deɪ] .

Never	**excuse**	**yourself**	**for**	**even**	**so**	**much**	**as**	**a**	**single**	**day**	**.**
绝不	原谅	你自己	为了	甚至	所以	很多	作为	一个	单身的	天	.

哪怕一天也不要为自己找借口。

['sev(ə)n] [deɪz] [ə; eɪ] [wiːk] [ɪz][ðə; ði] [best] [wei] [tuː; tə]['mæstər] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] .

Seven	**days**	**a**	**week**	**is**	**the**	**best**	**way**	**to**	**master**	**AUTOMATIC**	**FINGER**	**CONTROL**	**.**
七	天	一个	星期	是	这	最好的	方式	到	掌握	自动的	手指	控制	.

一周七天是掌握自动手指控制的最佳方法。

[ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] ['fɑːloʊ] [ðiːz] ['sɪmp(ə)l] [sə'dʒestʃənz] [ænd; ənd] [ruːlz] [ʌv; əv] [ɪn'strʌkʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðɪs]

If	**you**	**will**	**follow**	**these**	**simple**	**suggestions**	**and**	**rules**	**of**	**instruction**	**of**	**this**
如果	你	将要	跟随	这些	简单的	建议	和	规则	的	操作说明	的	这

[kɔːrs] ,

course	**,**
课程	,

如果您能遵循本课程的这些简单建议和教学规则，

[jʊr; jər] ['prɑːgres] [ɪz]['goʊɪŋ][tuː; tə][biː; bi] [ʃʊr] , ['ræpɪd] , [ænd; ənd] ['veri] ['grætɪfaɪɪŋ] .

your	**progress**	**is**	**going**	**to**	**be**	**sure**	**,**	**rapid**	**,**	**and**	**very**	**gratifying**	**.**
你的	进步	是	去	到	是	当然	,	迅速的	,	和	非常	可喜	.

你的进步一定会非常显著、迅速且令人满意。

[ðə; ði] ['ɔːθər] .

THE	**AUTHOR**	**.**
这	作者	.

作者。

[juː] . [es] . [skuːl] [ʌv; əv]['mjuːzɪk]

U	**.**	**S**	**.**	**School**	**of**	**Music**
U	.	S	.	学校	的	音乐

美国音乐学院

- [fɪfθ] ['ævənuː]

225	**Fifth**	**Avenue**
-	第五	大街

第五大道225号

[nuː] [jɔːk] ['sɪti]

NEW	**YORK**	**CITY**
新的	约克	城市

纽约市

[ˌdiːpɑːrt'mentl] ['memoʊ] .

Departmental	**Memo**	**.**
部门	备忘录	.

部门备忘录。

[maɪ] [dɪr] ['mɪstər] . [kemp] :

My	**dear**	**Mr**	**.**	**Kemp**	**:**
我的	亲爱的	先生	.	肯普	:

亲爱的肯普先生：

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪn'diːd] ['grætɪfaɪɪŋ] [tuː; tə] [rɪ'pɔːrt] [ðə; ði][rɪ'mɑːrkəb(ə)l] [sək'ses] [ʌv; əv][ðə; ði] [kɔːrs] [ɪn]

It	**is**	**indeed**	**gratifying**	**to**	**report**	**the**	**remarkable**	**success**	**of**	**the**	**Course**	**in**
它	是	的确	可喜	到	报告	这	卓越	成功	的	这	课程	在

[ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] .

AUTOMATIC	**FINGER**	**CONTROL**	**.**
自动的	手指	控制	.

令人欣慰的是，自动手指控制课程取得了显著的成功。

[ðə; ði][sɪksθ] [ɪ'dɪʃn] [ɪz] [ɪg'zɔ:stɪd] , [ænd; ənd][aɪ][ˌeɪ 'em] ['pleɪsɪŋ] [ə; eɪ][ˌrekwɪ'zɪʃ(ə)n][fɔ:r; fər][ðə; ði]

The	Sixth	edition	is	exhausted	,	and	I	am	placing	a	requisition	for	the
这	第六	版	是	筋疲力尽的	,	和	我	是	放置	一个	征用	为了	这

['sev(ə)nθ] .

Seventh	.
第七	.

第六版已经售罄，我正在申请第七版。

[ðer; ðər][wʌz; wəz]['nevər] ['eni] ['kwestʃən] [æz; əz][tu:; tə][ðə; ði][ʌn'ju:ʒuəl] ['benɪfɪts] [ðæt] [i:tʃ] ['stu:d(ə)nt]

There	was	never	any	question	as	to	the	unusual	benefits	that	each	student
那里	曾是	绝不	任何	问题	作为	到	这	异常	好处	那	每个	学生

[wʊd] [dɪ'raɪv] [frʌm; frəm] [ðɪs] [nu:] ,

would	derive	from	this	new	,
会	派生	从	这	新的	,

毫无疑问，每位学生都会从这项新举措中获得非凡的益处。

[kwɪk] [wei] [ʌv; əv] ['lɜ:rnɪŋ] [hɪz; ɪz] ['ɪnstrəmənt] .

quick	way	of	learning	his	instrument	.
快的	方式	的	学习	他的	乐器	.

快速学习他所演奏的乐器的方法。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ][fækt] [ɪ'stæblɪʃt] [baɪ][tests] [ænd; ənd] [ɪk'spɪriəns] [ðæt] ['treɪnɪŋ] [ðə; ði] ['mʌslz] [tu:; tə]

It	is	a	fact	established	by	tests	and	experience	that	training	the	muscles	to
它	是	一个	事实	已确立的	经过	测试	和	经验	那	训练	这	肌肉	到

[wɜ:rk][æz; əz][fæst][æz; əz][ðə; ði][breɪn] — [ænd; ənd] ['treɪnɪŋ] [ðem; ðəm][ə'weɪ][frʌm; frəm][ðə; ði]

work	as	fast	as	the	brain	—	and	training	them	away	from	the
工作	作为	快速地	作为	这	脑	—	和	训练	他们	离开	从	这

['ɪnstrəmənt] [soʊ] [ðæt] [ðə; ði]['pju:p(ə)l][hæz; həz]['oʊnli] [ðɪs] [wʌn] [θɪŋ] [tu:; tə] [θɪŋk] [ə'baʊt] — [dʌz]

instrument	so	that	the	pupil	has	only	this	one	thing	to	think	about	—	does
乐器	所以	那	这	瞳孔	有	仅有的	这	一	事物	到	思考	关于	—	做

[ə'weɪ] [wɪð; wɪθ] ['meni] ['aʊərz][ʌv; əv] ['præktɪs] [ænd; ənd] [di'veləps] [ə; eɪ] [mɔ:r] ['pɜ:rfɪkt] [tek'ni:k] .

away	with	many	hours	of	practice	and	develops	a	more	perfect	technique	.
离开	和	许多	小时	的	实践	和	发展	一个	更多的	完美的	技术	.

实验和经验证明，训练肌肉像大脑一样快速运转——并且让学生远离乐器进行训练，使学生只需专注于这一件事——可以省去很多练习时间，并培养出更完美的技巧。

[bʌt; bət][ðə; ði] [θɪŋ] [ðæt] [pli:ziz] [ˌem 'i:][moʊst] ,

But	the	thing	that	pleases	me	most	,
但	这	事物	那	请	我	最多	,

但最令我高兴的是，

[ɪz][tu:; tə] [si:] [ðə; ði] [wei] ['aʊər; ɑ:r] ['stjʊdnts] [hæv; həv]['teɪkən][hoʊld][ʌv; əv][ðə; ði][wɜ:rk] .

is	to	see	the	way	our	students	have	taken	hold	of	the	work	.
是	到	看	这	方式	我们的	学生	有	已采取	抓住	的	这	工作	.

目的是看看我们的学生是如何掌握这项工作的。

[ˌaɪ 'ti:] [si:mz] [tu:; tə][ˌem 'i:]['tɪpɪk(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv] ['prɑ:gres] .

It	seems	to	me	typical	of	the	Spirit	of	Progress	.
它	似乎	到	我	典型的	的	这	精神	的	进步	.

在我看来，这正是进步精神的典型体现。

['pi:p(ə)l][wɑ:nt][ðə; ði] ['veri] [best] [ðeɪ] [kæn; kən][əb'teɪn][ɪn][ðə; ði] [wei] [ʌv; əv] [ɪn'strʌkʃ(ə)n] .

People	want	the	very	best	they	can	obtain	in	the	way	of	instruction	.
人们	想	这	非常	最好的	他们	能	获得	在	这	方式	的	操作说明	.

人们希望获得最好的教育。

[ðeɪ] [wɑ:nt][tu:; tə] [teɪk] [əd'væntɪdʒ] [ʌv; əv] ['evri] [ʃɔ:rt] - [kʌt] .

They	want	to	take	advantage	of	every	short	-	cut	.
他们	想	到	拿	优势	的	每一个	短的	-	切	.

他们想利用一切捷径。

[ænd; ənd] [ðæt] [ʃoʊz] [greɪt] ['wɪzdəm] .

And	**that**	**shows**	**great**	**wisdom**	**.**
和	那	演出	伟大的	智慧	.

这展现了极大的智慧。

['mʌni] [kæn; kən][bi:; bi] [rɪ'pleɪst] ['meni] [foʊld] .

Money	**can**	**be**	**replaced**	**many**	**fold**	**.**
钱	能	是	替换	许多	折叠	.

金钱可以被多次替换。

[bʊks] [kæn; kən][bi:; bi] [rɪ'pleɪst] .

Books	**can**	**be**	**replaced**	**.**
图书	能	是	替换	.

书籍是可以替换的。

['hoʊmz] [kæn; kən][bi:; bi] [rɪ'pleɪst] .

Homes	**can**	**be**	**replaced**	**.**
房屋	能	是	替换	.

房屋可以重建。

['evri] [mə'tɪriəl] [θɪŋ] [kæn; kən][bi:; bi][du:pli'keitid] .

Every	**material**	**thing**	**can**	**be**	**duplicated**	**.**
每一个	材料	事物	能	是	重复	.

任何物质都可以被复制。

[bʌt; bət] [taɪm] , [wʌns] [spent] [ɪz] [fər'evər] [lɔ:st] .

But	**TIME**	**,**	**once**	**spent**	**is**	**forever**	**lost**	**.**
但	时间	,	一次	花费	是	永远	丢失的	.

但是时间一旦流逝，就永远消失了。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði] [jʌŋ] [mæn][ænd; ənd]['wʊmən] [hu:] [teɪks] [əd'væntɪdʒ] [ʌv; əv] [ðoʊz] [θɪŋz] [wɪtʃ]

It	**is**	**the**	**young**	**man**	**and**	**woman**	**who**	**takes**	**advantage**	**of**	**those**	**things**	**which**
它	是	这	年轻的	男人	和	女士	WHO	需要	优势	的	那些	事物	哪个

[seɪv] [ðə; ði] ['mɪnɪts] [ænd; ənd] ['aʊərz] [ænd; ənd] [deɪz] [hu:] [meɪk] [ðə; ði] ['stɑ:rtlɪŋ] [sək'sesɪz] [ɪn][ðə; ði]

save	**the**	**minutes**	**and**	**hours**	**and**	**days**	**who**	**make**	**the**	**startling**	**successes**	**in**	**the**
节省	这	分钟	和	小时	和	天	WHO	制作	这	令人震惊	成功	在	这

[wɜ:rld] .

world	**.**
世界	.

那些善于利用时间、节省时间的年轻人，往往能在世界上取得惊人的成功。

[soʊ][aɪ] [fi:l] [ðæt] [wi:; wi][ɑ:r; ər] ['du:ɪŋ] [ə; eɪ] [greɪt] ['sɜ:rvɪs] [tu:; tə][hju:'mænəti][æt; ət][lɑ:rdʒ] ,

So	**I**	**feel**	**that**	**we**	**are**	**doing**	**a**	**great**	**service**	**to**	**Humanity**	**at**	**large**	**,**
所以	我	感觉	那	我们	是	正在做	一个	伟大的	服务	到	人类	在	大的	,

所以我觉得我们正在为全人类做出巨大贡献。

[ænd; ənd][tu:; tə] ['evri] ['lʌvər] [ʌv; əv]['mju:zɪk][ɪn] [pər'tɪkjələr] [ɪn] ['brɪŋɪŋ] [ˌɔ:tə'mætɪk] ['fɪŋgər]

and	**to**	**every**	**lover**	**of**	**Music**	**in**	**particular**	**in**	**bringing**	**AUTOMATIC**	**FINGER**
和	到	每一个	情人	的	音乐	在	特别的	在	带来	自动的	手指

[kən'troʊl] [tu:; tə][ðə; ði] [fɔ:r] .

CONTROL	**to**	**the**	**fore**	**.**
控制	到	这	前	.

尤其要感谢每一位音乐爱好者，感谢他们将自动手指控制技术推向了前沿。

[ɪn'di:d] ,

Indeed	**,**
的确	,

的确，

[aɪ] [bɪ'liːv] [wiː; wi] [wʊd] [biː; bi]['dʒʌstɪfaɪd][ɪn] [ɪn'sɪstɪŋ] [ðæt] ['evri] [wʌn][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['stjʊdnts] —

I	believe	we	would	be	justified	in	insisting	that	every	one	of	our	students	—
我	相信	我们	会	是	合理的	在	坚持	那	每一个	一	的	我们的	学生	—

[bɪ'gɪnərz] [ɔːr] [əd'vænst] — ['kʌvər][ðə; ði][wɜːrk] .

beginners	or	advanced	—	cover	the	work	.
初学者	或者	先进的	—	覆盖	这	工作	.

我认为我们有理由坚持要求我们所有的学生——无论是初学者还是高级学生——都要完成作业。

['evri] ['stuːd(ə)nt] [huː] [ˌkɑːnʃi'enʃəsli] ['fɑːloʊz] [ðə; ði] ['iːzi] ['eksərsaɪzɪz] ['autlaind] [ɪn] [ðɪs] [kɔːrs] [ɪz]

Every	student	who	conscientiously	follows	the	easy	exercises	outlined	in	this	course	is
每一个	学生	WHO	切实	跟随	这	简单的	练习	概述	在	这	课程	是

[ə'ʃʊrd] [ʌv; əv] [bɪ'kʌmɪŋ] [ə; eɪ] ['betər] [mju'zɪʃ(ə)n][ɪn] ['ʃɔːrtər] [taɪm] ,

assured	of	becoming	a	better	Musician	in	shorter	time	,
保证	的	成为	一个	更好的	音乐家	在	较短	时间	,

凡是认真按照本课程中列出的简单练习进行学习的学生，都一定能在更短的时间内成为更优秀的音乐家。

[wɪð; wɪθ] [les] ['efərt] , [ænd; ənd][ə; eɪ]['riːəl][mju'zɪʃ(ə)n] — [nɑːt][ə; eɪ] [mɪr] ['pleɪər] .

with	less	effort	,	and	a	real	Musician	—	not	a	mere	player	.
和	较少的	努力	,	和	一个	真实的	音乐家	—	不是	一个	仅仅	玩家	.

更省力，而且是一位真正的音乐家——而不仅仅是一个演奏者。

['kɔːrdʒəli] [jɔːrz] ,

Cordially	yours	,
诚挚地	你的	,

此致敬礼，

[ˌeɪtʃ'piː'ɛl] : [viː]

HPL	:	V
高压	:	V

HPL：V

[ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl]

Automatic	Finger	Control
自动的	手指	控制

自动手指控制

[ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n]

INTRODUCTION
介绍

介绍

[ðer; ðər][ɑːr; ər] ['fɪfti] - [naɪn] ['mʌslz] [ɪn] [iːtʃ] [ɑːrm] , [ɪn'kluːdɪŋ] [ðə; ði][hænd] ,

There	are	fifty	-	nine	muscles	in	each	arm	,	including	the	hand	,
那里	是	五十	-	九	肌肉	在	每个	手臂	,	包括	这	手	,

每条手臂（包括手部）共有59块肌肉。

[wɪtʃ] [ðə; ði][mju'zɪʃ(ə)n][ɪz] [kɔːld] [ə'pɑːn][tuː; tə][juːz][ɪn][hɪz; ɪz] ['pleɪɪŋ] .

which	the	Musician	is	called	upon	to	use	in	his	playing	.
哪个	这	音乐家	是	称为	之上	到	使用	在	他的	玩耍	.

音乐家在演奏中需要运用这些技巧。

[ɪf] [iːtʃ] [ʌv; əv] [ðiːz] [ɑːr; ər] [treɪnd] [tuː; tə][ðə; ði]['prɑːpər] [dɪ'griː] ,

If	each	of	these	are	trained	to	the	proper	degree	,
如果	每个	的	这些	是	受过训练	到	这	恰当的	程度	,

如果这些人都能接受适当程度的培训，

[ðə; ði] ['hevist] [pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði][tæsk][ɪz] [ə'kʌmplɪʃt] ,

the	heaviest	part	of	the	task	is	accomplished	,
这	最重	部分	的	这	任务	是	完成	,

最艰巨的任务已经完成。

[fɔːr; fər][nɑːt]['oʊnli] [dʌz] [ðə; ði][kən'troʊl] [ðʌs] [dɪ'raɪvd] ['pɜːrfɪkt]['teknɪk; tek'nɪk][ænd; ənd] [tʌtʃ] ,

for	not	only	does	the	control	thus	derived	perfect	technic	and	touch	,
为了	不是	仅有的	做	这	控制	因此	衍生的	完美的	技术	和	触碰	,

不仅如此，这种控制还能带来完美的技巧和触感，

[ˌaɪ 'tiː]['ɔːlsoʊ]['hɛlps][tuː; tə][ˌoʊvər'kʌm] ['nɜːrvəsnəs] , [di'veləps] [ə; eɪ] ['velvəti] [tʌtʃ] , [bɪ'kʌmz] [æn; ən]

it	also	helps	to	overcome	nervousness	,	develops	a	velvety	touch	,	becomes	an
它	还	帮助	到	克服	紧张	,	发展	一个	天鹅绒般的	触碰	,	变成	一个

[ɪn'væljuəb(ə)l][eɪd][tuː; tə] [saɪt] ['riːdɪŋ] ,

invaluable	aid	to	sight	reading	,
无价	援助	到	视线	阅读	,

它还有助于克服紧张情绪，培养柔和的触键感，成为视奏的宝贵辅助工具。

[ænd; ənd][ə'sists][ðə; ði]['stuːd(ə)nt][ɪn] ['geɪnɪŋ] [ðə; ði] ['paʊər] [tuː; tə] [ə'kʌmpəni] [ˌsɪmpə'θetɪkli]

and	assists	the	student	in	gaining	the	power	to	accompany	sympathetically
和	助攻	这	学生	在	获得	这	力量	到	陪伴	同情地

[ænd; ənd] ['ækjərətli] [æt; ət] [saɪt] .

and	accurately	at	sight	.
和	准确	在	视线	.

并帮助学生获得在视奏时能够感同身受且准确地伴奏的能力。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] ['nesəseri] [tuː; tə]['eksərsaɪz] [iːtʃ] [ʌv; əv] [ðiːz] ['mʌslz] ['seprətli] .

It	is	not	necessary	to	exercise	each	of	these	muscles	separately	.
它	是	不是	必要的	到	锻炼	每个	的	这些	肌肉	分别地	.

无需分别锻炼每一块肌肉。

[baɪ]['kerf(ə)l] ['stʌdi] , [ðə; ði] ['meθəd] [ʌv; əv] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] [hæz; həz] [bɪn] [rɪ'djʊst]

By	careful	study	,	the	method	of	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	has	been	reduced
经过	小心	学习	,	这	方法	的	自动的	手指	控制	有	到过	减少

[tuː; tə] ['twenti] - [fɔːr] [wiːks] - [wɜːrk] .

to	twenty	-	four	weeks	'	work	.
到	二十	-	四	周	-	工作	.

经过仔细研究，自动手指控制方法已将工作时间缩短至二十四周。

[ðə; ði]['eksərsaɪzɪz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['præktɪst] [ðə; ði][rɪ'kwaɪərd]['nʌmbər] [ʌv; əv][taɪmz] [twaɪs] ['deɪli] ,

The	exercises	should	be	practiced	the	required	number	of	times	twice	daily	,
这	练习	应该	是	练习	这	必需的	数字	的	时代	两次	日常的	,

这些练习应该每天练习两次，每次练习的次数要符合要求。

['prefrəbli] [ə'pɑːn] [ɜ'aɪzɪŋ] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] , [ænd; ənd] [ə'gen] [ɪn][ðə; ði] ['iːvnɪŋ] .

preferably	upon	arising	in	the	morning	,	and	again	in	the	evening	.
最好	之上	产生	在	这	早晨	,	和	再次	在	这	晚上	.

最好在早晨起床后，以及晚上再进行一次。

[iːtʃ] ['muːvmənt] [mʌst; məst][biː; bi][brɪsk] , [ænd; ənd][æz; əz] [kəm'pliːt] [ə; eɪ] [kən'trækʃn] [ʌv; əv][ðə; ði]

Each	movement	must	be	brisk	,	and	as	complete	a	contraction	of	the
每个	移动	必须	是	轻快	,	和	作为	完全的	一个	收缩	的	这

['mʌslz] [ɪn'vɑːlvd] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] .

muscles	involved	as	possible	.
肌肉	涉及	作为	可能的	.

每个动作都必须迅速有力，并且尽可能使相关肌肉完全收缩。

[pər'fɔːrm][ðə; ði][wɜːrk][wɪð; wɪθ][wʌn][hænd][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] ['ræðər] [ðæn; ðən] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][juːz][bəuθ]

Perform	the	work	with	one	hand	at	a	time	rather	than	trying	to	use	both
履行	这	工作	和	一	手	在	一个	时间	相当	比	尝试	到	使用	两个都

[hændz][æt; ət][wʌns] .

hands	at	once	.
双手	在	一次	.

一次只用一只手做这项工作，而不是试图同时使用双手。

[kloʊz] ['ment(ə)l] [ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə][ðə; ði] ['mu:vmənt] [ɪn'vɑ:lvd] [wɪl] [ɪn'kri:s] [ðə; ði] ['benɪfɪts] [dɪ'raɪvd] ,

Close	mental	attention	to	the	movement	involved	will	increase	the	benefits	derived	,
关闭	精神的	注意力	到	这	移动	涉及	将要	增加	这	好处	衍生的	,

高度集中注意力于动作本身将增加所获得的益处。

[ɪ'speʃəli] [ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv] [ðoʊz] ['eksərsaɪzɪz] [wɪtʃ] [rɪ'kwaɪər] [ðæt] [ju:; jʊ][set][wʌn]['mʌs(ə)l]

especially	in	the	case	of	those	exercises	which	require	that	you	set	one	muscle
尤其	在	这	案件	的	那些	练习	哪个	要求	那	你	放	一	肌肉

['wɜ:rkɪŋ] [ɪn] [ˌɑ:pə'zɪʃ(ə)n] [tu:; tə] [ə'nʌðər] .

working	in	opposition	to	another	.
在职的	在	反对	到	其他	.

尤其是一些需要你让一块肌肉与另一块肌肉相互对抗的练习。

[du:][nɑ:t] , [ɪn][jʊr; jər][ɪn'θu:ziæzəm] , ['præktɪs] [ði:z] ['eksərsaɪzɪz] [mɔ:r] [ðæn; ðən][də'rektɪd] ,

Do	not	,	in	your	enthusiasm	,	practice	these	exercises	more	than	directed	,
做	不是	,	在	你的	热情	,	实践	这些	练习	更多的	比	指导	,

不要因为过于热情而过度练习这些练习。

[nɔ:r][ʃʊd; ʃəd][ju:; jʊ][du:][ðem; ðəm][dʒʌst] [bɪ'fɔ:r] [jʊr; jər][wɜ:rk][æt; ət][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] .

nor	should	you	do	them	just	before	your	work	at	the	instrument	.
也不	应该	你	做	他们	只是	前	你的	工作	在	这	乐器	.

你也不应该在演奏乐器之前做这些动作。

[ðɪs] [kɔ:rs] [kəm'praiziz] - ['eksərsaɪzɪz] .

This	Course	comprises	31	exercises	.
这	课程	包括	-	练习	.

本课程包含 31 个练习。

[æz; əz][ju:; jʊ] [wɪl] [si:] [frʌm; frəm][ðə; ði]['lesnz; 'lesənz] ,

As	you	will	see	from	the	lessons	,
作为	你	将要	看	从	这	课程	,

正如你将从课程中看到的那样，

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t] [ɪ'nʌf] [ðæt] [i:tʃ] ['eksərsaɪz][bi:; bi] ['præktɪst] [ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l] [wi:k] .

it	is	not	enough	that	each	exercise	be	practiced	a	single	week	.
它	是	不是	足够的	那	每个	锻炼	是	练习	一个	单身的	星期	.

仅仅每周练习一次是不够的。

['sʌmtaɪmz] [ju:; jʊ] [wɪl] [bi:; bi][rɪ'kwaɪərd][tu:; tə][wɜ:rk][ɑ:n][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l]['eksərsaɪz][fɔ:r; fər] [tu:] [wi:ks] [ɪn]

Sometimes	you	will	be	required	to	work	on	a	single	exercise	for	two	weeks	in
有时	你	将要	是	必需的	到	工作	在	一个	单身的	锻炼	为了	二	周	在

[sək'seʃ(ə)n] [ænd; ənd][frʌm; frəm] [taɪm] [tu:; tə] [taɪm] [ðə; ði]['eksərsaɪzɪz] [wɪl] [bi:; bi] [ri:v'ju:d] .

succession	and	from	time	to	time	the	exercises	will	be	reviewed	.
演替	和	从	时间	到	时间	这	练习	将要	是	已审核	.

有时您需要连续两周完成一项练习，并且这些练习会不时接受检查。

[ðə; ði] - ['eksərsaɪzɪz][hæv; həv] [bɪn] [kə'lektɪd] [ænd; ənd] [pleɪst] [ɪn][nu:'merɪk(ə)l]['ɔ:rdər][æt; ət][ðə; ði]

The	31	exercises	have	been	collected	and	placed	in	numerical	order	at	the
这	-	练习	有	到过	集	和	放置	在	数值	命令	在	这

[bæk] [ʌv; əv][ðə; ði]['mænjuskrɪpt] .

back	of	the	manuscript	.
后退	的	这	手稿	.

这 31 道练习题已收集完毕，并按数字顺序排列在手稿的末尾。

[ðə; ði]['lesnz; 'lesənz][ɑ:r; ər] [faʊnd] [ɪn]['ɔ:rdər][æt; ət][ðə; ði] [frʌnt] .

The	lessons	are	found	in	order	at	the	front	.
这	课程	是	成立	在	命令	在	这	正面	.

课程内容按顺序排列在前面。

[æt; ət][ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] [iːtʃ] ['les(ə)n][peɪdʒ][ðə; ði]['eksərsaɪzɪz][fɔːr; fər][ðə; ði] [wiːk] [ɑːr; ər]['dɛlə,geɪtəd]

At	the	bottom	of	each	lesson	page	the	exercises	for	the	week	are	delegated
在	这	底部	的	每个	课	页	这	练习	为了	这	星期	是	委托

.

:

.

每节课页面的底部都列出了本周的练习题。

['æftər][juː; jʊ][hæv; həv] ['stʌdid] [jʊr; jər]['les(ə)n] [ʃiːt] , [tɜːrn][tuː; tə][ðə; ði]['eksərsaɪzɪz][rɪ'kwaɪərd] , [fɔːr; fər]

After	you	have	studied	your	lesson	sheet	,	turn	to	the	exercises	required	,	for
后	你	有	研究	你的	课	床单	,	转动	到	这	练习	必需的	,	为了

[ðə; ði] ['wiːks] [wɜːrk] ,

the	week's	work	,
这	本周	工作	,

看完课程讲义后，请翻到本周作业所需的练习题。

['stʌdi] [ðem; ðəm] ['kerfəli] [ænd; ənd] ['præktɪs] ['feɪθfəli] .

study	them	carefully	and	practice	faithfully	.
学习	他们	小心	和	实践	忠实	.

认真学习并认真练习。

[duː][nɑːt] , ['ʌndər] ['eni] ['sɜːrkəmstæns] , [rʌn] [ə'hed] [ʌv; əv][jʊr; jər] [kɔːrs] .

Do	not	,	under	any	circumstance	,	run	ahead	of	your	course	.
做	不是	,	在下面	任何	环境	,	跑步	前方	的	你的	课程	.

任何情况下都不要跑在路线前面。

[tuː; tə][get] [kwɪk] [rɪ'zʌlts] , [juː; jʊ][mʌst; məst] ['præktɪs] [ðə; ði]['eksərsaɪzɪz][ɪn][ðə; ði]['ɔːrdər]['gɪv(ə)n] ,

To	get	quick	results	,	you	must	practice	the	exercises	in	the	order	given	,
到	得到	快的	结果	,	你	必须	实践	这	练习	在	这	命令	给定	,

为了快速取得成效，你必须按照给定的顺序练习这些动作。

[diˈvəutɪŋ] [æt; ət] [liːst] [ə; eɪ] ['wiːks] [taɪm][tuː; tə] [iːtʃ] ['les(ə)n] .

devoting	at	least	a	week's	time	to	each	lesson	.
奉献	在	至少	一个	本周	时间	到	每个	课	.

每门课程至少要投入一周的时间。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər][dʒʌst] ['staːtiŋ] [tuː; tə] [lɜːrn] [jʊr; jər] ['ɪnstrəmənt] ,

If	you	are	just	starting	to	learn	your	instrument	,
如果	你	是	只是	开始	到	学习	你的	乐器	,

如果你刚开始学习乐器，

[kəm'pliːt] [ðə; ði][fɜːrst] [tuː] ['lesnz; 'lesənz][ɪn] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ] [teɪk] [ʌp]

complete	the	first	two	lessons	in	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	before	you	take	up
完全的	这	第一的	二	课程	在	自动的	手指	控制	前	你	拿	向上

[ðə; ði] ['præktɪs] [ɑːn][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] .

the	practice	on	the	instrument	.
这	实践	在	这	乐器	.

在开始练习乐器之前，请先完成《自动手指控制》的前两课。

[ðen] [teɪk] [ʌp][ðə; ði][fɜːrst][ˌɪnstrə'ment(ə)l]['les(ə)n][ænd; ənd][duː][ˌaɪ 'tiː][ɪn][kən'dʒʌŋkʃ(ə)n][wɪð; wɪθ] ['les(ə)n]

Then	take	up	the	first	instrumental	lesson	and	do	it	in	conjunction	with	Lesson
然后	拿	向上	这	第一的	乐器演奏	课	和	做	它	在	连词	和	课

[θriː] [ʌv; əv] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] .

Three	of	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	.
三	的	自动的	手指	控制	.

然后开始学习第一节乐器课，并结合自动手指控制课程的第三课进行学习。

['ɔ:lweɪz] [ber] [ɪn][maɪnd] [ðæt] [ðə; ði] [meɪn] [aɪ'di:ə] [ʌv; əv] [ðɪs] [kɔ:rs] [ɪz][nɑ:t][ðə; ði] [streŋθ] [ʌv; əv]

Always	**bear**	**in**	**mind**	**that**	**the**	**main**	**idea**	**of**	**this**	**course**	**is**	**not**	**the**	**strength**	**of**
总是	熊	在	头脑	那	这	主要的	主意	的	这	课程	是	不是	这	力量	的

[ðə; ði] ['fɪŋgərz] ,

the	**fingers**	**,**
这	手指	,

请始终记住，这门课程的重点不在于手指的力量。

[nɔ:r]['i:v(ə)n][ðer; ðər] ['sʌplnəs] .

nor	**even**	**their**	**suppleness**	**.**
也不	甚至	他们的	柔韧性	.

甚至连它们的柔韧性也不例外。

[ðə; ði] [meɪn] [aɪ'di:ə] [ɪz] [koʊˌɔ:rdɪ'neɪʃ(ə)n] [bɪ'twi:n] [breɪn] [ænd; ənd] ['mʌs(ə)l] ,

The	**main**	**idea**	**is**	**coordination**	**between**	**brain**	**and**	**muscle**	**,**
这	主要的	主意	是	协调	之间	脑	和	肌肉	,

其核心思想是大脑和肌肉之间的协调。

['treɪnɪŋ] [ðə; ði] ['mʌslz] [soʊ] [æz; əz] [tu:; tə] [ˌoʊvər'kʌm] [ðə; ði] ['tendənsi] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [tu:; tə]

training	**the**	**muscles**	**so**	**as**	**to**	**overcome**	**the**	**tendency**	**of**	**the**	**fingers**	**to**
训练	这	肌肉	所以	作为	到	克服	这	趋势	的	这	手指	到

[mu:v] [mɔ:r] ['sloʊli] [ðæn; ðən] [ðə; ði] [maɪnd] .

move	**more**	**slowly**	**than**	**the**	**mind**	**.**
移动	更多的	缓慢地	比	这	头脑	.

训练肌肉以克服手指动作比思维速度慢的倾向。

['ðerfɔ:r] ,

Therefore	**,**
所以	,

所以，

[gɪv] [jʊr; jər] [ɪn'taɪər] [θɔ:t] [ænd; ənd] [ˌʌndɪ'vaɪdɪd] [ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə] [wʌt] [ju:; jʊ] [ɑ:r; ər] ['du:ɪŋ] [æz; əz]

give	**your**	**entire**	**thought**	**and**	**undivided**	**attention**	**to**	**what**	**you**	**are**	**doing**	**as**
给	你的	全部的	想法	和	未分割的	注意力	到	什么	你	是	正在做	作为

[ju:; jʊ] ['præktɪs] [ðə; ði] ['deɪli] ['eksərsaɪzɪz] .

you	**practice**	**the**	**daily**	**exercises**	**.**
你	实践	这	日常的	练习	.

在进行日常练习时，要全神贯注，一心一意。

[ɪf] [ju:; jʊ] [wɪl] [du:] [ðɪs] , [jʊr; jər] ['prɑ:gres] [wɪl] [bi:; bi]['ræpɪd][ænd; ənd] [ʃʊr] .

If	**you**	**will**	**do**	**this**	**,**	**your**	**progress**	**will**	**be**	**rapid**	**and**	**sure**	**.**
如果	你	将要	做	这	,	你的	进步	将要	是	迅速的	和	当然	.

如果你这样做，你的进步将会迅速而稳定。

['les(ə)n] [wʌn] .

LESSON	**1**	**.**
课	1	.

第一课

[ju:; jʊ][ɑ:r; ər] ['steɪtiŋ] ['sʌmθɪŋ] [nu:] — ['sʌmθɪŋ] [ðæt] [ɪz]['goʊɪŋ][tu:; tə] [pleɪ] [ə; eɪ] [bɪg] [pɑ:rt][ɪn]

You	**are**	**starting**	**something**	**new**	**—**	**something**	**that**	**is**	**going**	**to**	**play**	**a**	**BIG**	**part**	**in**
你	是	开始	某物	新的	—	某物	那	是	去	到	玩	一个	大的	部分	在

[jʊr; jər]['mju:zɪk(ə)l] [sək'ses] .

your	**musical**	**success**	**.**
你的	音乐	成功	.

你即将开启一段新的旅程——这段旅程将对你的音乐成功起到至关重要的作用。

[ðə; ði] [dɪ'gri:] [ænd; ənd] [spi:d] [ʌv; əv] [ðɪs] [sək'ses] [dɪ'pendz] [ɑ:n][wʌn] [θɪŋ] — [ju:; jʊ] .

The	**degree**	**and**	**speed**	**of**	**this**	**success**	**depends**	**on**	**one**	**thing**	**—**	**YOU**	**.**
这	程度	和	速度	的	这	成功	取决于	在	一	事物	—	你	.

成功的程度和速度取决于一件事——你。

[teɪk] ['wɔːrnɪŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði][oʊld]['ædɪdʒ] — “ [ə; eɪ] [nuː] [bruːm] [swiːps] [kliːn] .

Take	**warning**	**from**	**the**	**old**	**adage**	**—**	**“**	**A**	**new**	**broom**	**sweeps**	**clean**	**.**
拿	警告	从	这	老的	谚语	—	“	一个	新的	扫帚	扫荡	干净的	.

请谨记这句古老的谚语——“新扫帚扫得干净”。

” [juː; jʊ][mʌst; məst] [straɪv] [fɔːr; fər][ˌmɑːdə'reɪʃ(ə)n][ɪn][ɔːl] [θɪŋz] .

”	**You**	**must**	**strive**	**for**	**moderation**	**in**	**all**	**things**	**.**
”	你	必须	努力	为了	适度	在	全部	事物	.

“凡事都要力求适度。”

['dʊrɪŋ] [ðə; ði][fɜːrst] [fjuː] [wiːks] ,

During	**the**	**first**	**few**	**weeks**	**,**
期间	这	第一的	很少	周	,

在最初的几周里，

[juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi] ['temptɪd] [tuː; tə] [gɪv] [tuː] [mʌtʃ] [taɪm] [tuː; tə][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['eksərsaɪzɪz] .

you	**will**	**be**	**tempted**	**to**	**give**	**too**	**much**	**time**	**to**	**the**	**following**	**exercises**	**.**
你	将要	是	受诱惑	到	给	也	很多	时间	到	这	下列的	练习	.

你可能会忍不住在接下来的练习上花费太多时间。

['dʊrɪŋ] [ðə; ði]['leɪtər] [wiːks] ,

During	**the**	**later**	**weeks**	**,**
期间	这	之后	周	,

在接下来的几周里，

[juː; jʊ] [meɪ] [biː; bi] ['temptɪd] [tuː; tə] [nɪ'glekt] [ðem; ðəm][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ʌv; əv][ðə; ði] [mɑːrkt] [ɪm'pruːvmənt]

you	**may**	**be**	**tempted**	**to**	**neglect**	**them**	**because**	**of**	**the**	**marked**	**improvement**
你	可能	是	受诱惑	到	忽视	他们	因为	的	这	标记	改进

[wɪtʃ] [juː; jʊ][hæv; həv] [ɔːl'redi] [rɪ'siːvd] .

which	**you**	**have**	**already**	**received**	**.**
哪个	你	有	已经	已收到	.

由于你已经取得了显著的进步，你可能会想要忽略它们。

[bʌt; bət][biː; bi] [dɪ'tɜːrmɪnd] .

But	**be**	**determined**	**.**
但	是	决定	.

但要下定决心。

[goʊ] [θruː] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][ɪn'taɪər] [kɔːrs] [dʒʌst][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['autlaind] .

Go	**through**	**with**	**the**	**entire**	**course**	**just**	**as**	**it**	**is**	**outlined**	**.**
去	通过	和	这	全部的	课程	只是	作为	它	是	概述	.

严格按照课程大纲完成整个课程。

[duː] [iːtʃ] ['eksərsaɪz][ðə; ði][ɪg'zækt] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [taɪmz] [iːtʃ] ['pɪriəd] [ðæt] [ɪz] [kɔːld] [fɔːr; fər] .

Do	**each**	**exercise**	**the**	**exact**	**number**	**of**	**times**	**each**	**period**	**that**	**is**	**called**	**for**	**.**
做	每个	锻炼	这	精确的	数字	的	时代	每个	时期	那	是	称为	为了	.

每个练习都要按照规定的次数完成。

[ænd; ənd][duː][ðə; ði][ɪn'taɪər][set][bəuθ] [naɪt] [ænd; ənd] ['mɔːrnɪŋ] .

And	**do**	**the**	**entire**	**set**	**both**	**night**	**and**	**morning**	**.**
和	做	这	全部的	放	两个都	夜晚	和	早晨	.

早晚都要完成整套动作。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɔːrt(ə)nt] [ðæt] [juː; jʊ][duː][ðə; ði] ['veriəs] ['muːvmənts] [wɪð; wɪθ][kən'sɪdərəb(ə)l] ['efərt]

It	**is**	**important**	**that**	**you**	**do**	**the**	**various**	**movements**	**with**	**considerable**	**effort**
它	是	重要的	那	你	做	这	各种各样的	移动	和	大量	努力

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðə; ði] [kəm'pliːt] [kən'trækʃn] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] [əb'teɪnd] [ɪn] [ðɪs] [wei] [tendz] [tuː; tə]

because	**the**	**complete**	**contraction**	**of**	**the**	**muscles**	**obtained**	**in**	**this**	**way**	**tends**	**to**
因为	这	完全的	收缩	的	这	肌肉	获得	在	这	方式	倾向于	到

[skwiːz] [ðə; ði] [blʌd] [aʊt] [ʌv; əv][ðem; ðəm] ,

squeeze	**the**	**blood**	**out**	**of**	**them**	**,**
挤	这	血	出去	的	他们	,

重要的是，你要用相当大的力气完成各种动作，因为这样可以使肌肉完全收缩，从而将血液挤出肌肉组织。

[ðʌs] ['drɔ:ɪŋ] [ə; eɪ] [nu:] [sə'plaɪ] [ʌv; əv] [freʃ] , ['nɜ:rɪʃɪŋ] [blʌd] [ɪn] [rɪ'pleɪsmənt] .

thus	drawing	a	new	supply	of	fresh	,	nourishing	blood	in	replacement	.
因此	绘画	一个	新的	供应	的	新鲜的	,	滋养	血	在	替代品	.

从而引入新的、新鲜的、有营养的血液进行补充。

[ɪn] [ðɪs] [wei] , [ju:; jʊ][nɑ:t]['oʊnli]['streŋ(k)θ(ə)n][ðə; ði] ['mʌslz] [baɪ][ðə; ði] ['mu:vmənt] ,

In	this	way	,	you	not	only	strengthen	the	muscles	by	the	movement	,
在	这	方式	,	你	不是	仅有的	加强	这	肌肉	经过	这	移动	,

这样，你不仅可以通过运动增强肌肉力量，

[bʌt; bət][ju:; jʊ]['ɔ:lsoʊ] [fi:d] [bəuθ][ðem; ðəm][ænd; ənd][ðə; ði] [nə:vs] .

but	you	also	feed	both	them	and	the	nerves	.
但	你	还	喂养	两个都	他们	和	这	神经	.

但你同时也在滋养它们和神经。

[ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd] [rɪsts] [mʌst; məst] [ber] [ə; eɪ] ['hevi] [pɑ:rt][ɪn][ðə; ði] ['pleɪɪŋ] [ʌv; əv]['eni]

The	fingers	and	wrists	must	bear	a	heavy	part	in	the	playing	of	any
这	手指	和	手腕	必须	熊	一个	重的	部分	在	这	玩耍	的	任何

['mju:zɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] ,

musical	instrument	,
音乐	乐器	,

演奏任何乐器时，手指和手腕都起着至关重要的作用。

['ðerfɔ:r] , [wi:; wi] [wɪl] [dɪ'voʊt] [ɑ:r'selvz] [ɪk'sklu:sɪvli] [ðɪs] [wi:k] [tu:; tə] ['streŋθəniŋ] [ði:z] .

therefore	,	we	will	devote	ourselves	exclusively	this	week	to	strengthening	these	.
所以	,	我们	将要	奉献	我们自己	只	这	星期	到	强化	这些	.

因此，本周我们将全力以赴加强这些方面。

[ɪf] [ðə; ði] ['mʌslz] ['taɪər] ['i:zəli] [ænd; ənd][tend][tu:; tə]['stɪf(ə)n][ʌp] ,

If	the	muscles	tire	easily	and	tend	to	stiffen	up	,
如果	这	肌肉	胎	容易地	和	趋向	到	变硬	向上	,

如果肌肉容易疲劳且容易僵硬，

[goʊ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['i:zi] [ðə; ði][fɜ:rst][fju:] [deɪz] , [bʌt; bət][du:][sʌm; səm][wɜ:rk] [i:tʃ] [ænd; ənd] ['evri] [deɪ] .

go	a	little	easy	the	first	few	days	,	but	do	some	work	each	and	every	day	.
去	一个	小的	简单的	这	第一的	很少	天	,	但	做	一些	工作	每个	和	每一个	天	.

头几天可以稍微放松一下，但每天都要做一些工作。

[ðə; ði] [ɪm'pru:vmənt] [wɪl] [bi:; bi][ɔ:l][ðə; ði] [mɔ:r] ['noʊtɪsəb(ə)l] ,

The	improvement	will	be	all	the	more	noticeable	,
这	改进	将要	是	全部	这	更多的	显	,

这种改进将更加明显。

[æz; əz][ju:; jʊ][ɑ:r; ər] ['evɪdəntli] [ʌn'ju:ʒuəli,ʌn'ju:ʒəli][ɪn] [ni:d] [ʌv; əv] [strɔ:ŋgər] ['fɪŋgərz] .

as	you	are	evidently	unusually	in	need	of	stronger	fingers	.
作为	你	是	显然	异常地	在	需要	的	更强	手指	.

显然，你特别需要更强壮的手指。

['præktɪs] ['eksərsaɪzɪz][wʌn] , [ˌtu:'tu:] , [θri:] , [ænd; ənd][fɔ:r] [ðɪs] [wi:k] .

Practice	Exercises	1	,	2	,	3	,	and	4	this	week	.
实践	练习	1	,	2	,	3	,	和	4	这	星期	.

本周练习题 1、2、3 和 4。

['les(ə)n] [ˌtu:'tu:] .

LESSON	2	.
课	2	.

第二课。

[haʊ] [ɑ:r; ər][ðə; ði]['fɪŋgərz] [ðɪs] [wi:k] ?

How	are	the	fingers	this	week	?
如何	是	这	手指	这	星期	?

这周手指感觉怎么样?

[dɪd] [ðeɪ] [fiːl] [ɪˈfekt] [ʌv; əv] [ˈstaːtiŋ] [ˈregjələr] [ˈpræktɪs] ?
Did they feel effect of starting regular practice ?
做过 他们 感觉 影响 的 开始 常规的 实践 ?

他们是否感受到开始规律训练的效果?

[ˈiːv(ə)n] [ɪf] [ðeɪ] [dɪd] , [ðə; ði] [ˈtempəreri] [ˈleɪmnəs] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [gɔːn] [baɪ] [naʊ] .
Even if they did , the temporary lameness should be gone by now .
甚至 如果 他们 做过 , 这 暂时的 跛行 应该 是 已消失 经过 现在 .

即使他们真的跛了，这种暂时的跛行现在也应该消失了。

[ænd; ənd][wiː; wi][mʌst; məst][kənˈtɪnjuː] [ðiːz] [seɪm] [ˈmuːvmənts] [əˈnʌðər] [wiːk] .
And we must continue these same movements another week .
和 我们 必须 继续 这些 相同的 移动 其他 星期 .

我们必须再坚持这些行动一周。

[plʌk] , [rɪˈmembər] ,
Pluck , remember ,
采摘 , 记住 ,

记住，要勇敢。

[ɪz] [ðæt] [ˈspɪrɪt][ɪn][mæn] [wɪtʃ] [feɪlz][tuː; tə][ˌʌndərˈstænd] [dɪˈsper] — [wɪtʃ] [kiːps] [ə; eɪ][mæn][ʌp][ˈiːv(ə)n]
is that spirit in man which fails to understand despair — which keeps a man up even
是 那 精神 在 男人 哪个 失败 到 理解 绝望 — 哪个 保持 一个 男人 向上 甚至
[wen] [hiː; hi] [siːmz] [tuː; tə][biː; bi] [daʊn] .
when he seems to be down .
什么时候 他 似乎 到 是 向下 .

那是人身上那种无法理解绝望的精神——即使在看似沮丧的时候，也能让人保持乐观。

[duː][nɑːt][ˈfɔːltər] .
Do not falter .
做 不是 犹豫不决 .

不要动摇。

[kiːp] [ˌevərˈlæstɪŋli] [æt; ət][ˌaɪ ˈtiː] .
Keep everlastingly at it .
保持 永恒地 在 它 .

坚持不懈地去做。

[wiː; wi][ˌeɪ diː ˈdiː] , [ɪn] [ðɪs] [ˈles(ə)n] , [æn; ən][ˈeksərsaɪz][fɔːr; fər][ðə; ði][ˈfɔːrɑːm] .
We add , in this lesson , an exercise for the forearm .
我们 添加 , 在 这 课 , 一个 锻炼 为了 这 前臂 .

本课新增一项前臂练习。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði][nekst] [ˈterətɔːri] [ʌv; əv] [ɪmˈpɔːrt(ə)ns] [tuː; tə][biː; bi] [brɔːt] [ˈʌndər] [kənˈtroʊl] .
This is the next territory of importance to be brought under control .
这 是 这 下一个 领土 的 重要性 到 是 带来 在下面 控制 .

这是下一个需要控制的重要区域。

[juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][noʊ] [ˈdɪfɪkəlti] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] [nuː] [ˈeksərsaɪz] .
You will have no difficulty with this new exercise .
你 将要 有 不 困难 和 这 新的 锻炼 .

你做这个新练习应该不会有困难。

[ðə; ði] [ˈmuːvmənt] [ɪz][ʌv; əv] [ɪˈspeʃl] [ˈɪntrəst] [tuː; tə] [ˈstjʊdnts] [ʌv; əv][ðə; ði][piˈænoʊ][ænd; ənd][ˈɔːrgən] ,
The movement is of especial interest to students of the Piano and Organ ,
这 移动 是 的 特别的 兴趣 到 学生 的 这 钢琴 和 器官 ,

这一乐章对钢琴和管风琴专业的学生来说尤其具有吸引力。

[ðoʊ] [ˈevri] [mjuˈzɪʃ(ə)n][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][ðə; ði] [ˈmʌslz] [ɪnˈvɑːlvd] [ˈʌndər] [ˈpɜːrfɪkt] [kəˈmænd] .
though every musician should have the muscles involved under perfect command .
尽管 每一个 音乐家 应该 有 这 肌肉 涉及 在下面 完美的 命令 .

但每个音乐家都应该能够完美地控制相关肌肉。

[wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['gretɪst] [dʒɔɪz][ɪn] ['pleɪɪŋ] [ɪz][ðə; ði][ə'bɪlətɪ][tu:; tə] [ri:d] [æt; ət] [saɪt] ,

One	of	the	greatest	joys	in	playing	is	the	ability	to	read	at	sight	,
一	的	这	最	喜悦	在	玩耍	是	这	能力	到	读	在	视线	,

演奏中最令人愉悦的乐趣之一就是能够视奏。

[ænd; ənd][tu:; tə] [pleɪ] ['ækjərətlɪ] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ] ['fi:lɪŋ] .

and	to	play	accurately	and	with	feeling	.
和	到	玩	准确	和	和	感觉	.

并且要演奏得准确、充满感情。

[ˌɔ:tə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] [brɪŋz] [ðɪs] ['fɪnɪʃt] [ə'bɪlətɪ] [mɔ:r] ['kwɪklɪ] [ðæn; ðən] ['eni] ['ʌðər]

AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	brings	this	finished	ability	more	quickly	than	any	other
自动的	手指	控制	带来	这	完成的	能力	更多的	迅速地	比	任何	其他

[mi:nz] ,

means	,
方法	,

自动手指控制比任何其他方式都能更快地实现这种最终能力。

[fɔ:r; fər][ˌaɪ 'ti:] ['ti:tʃɪz] [ju:; jʊ][wʌns][ænd; ənd][fɔ:r; fər][ɔ:l] [haʊ] [tu:; tə]['mænɪdʒ] [jʊr; jər]['fɪŋgərz] .

for	it	teaches	you	once	and	for	all	how	to	manage	your	fingers	.
为了	它	教导	你	一次	和	为了	全部	如何	到	管理	你的	手指	.

因为它能让你彻底学会如何控制手指。

[ðə; ði] [kə'rekt] ['ækʃ(ə)n] [su:n] [bɪ'kʌmz] [ˌɔ:tə'mætɪk] , [ɪn'di:d] ,

The	correct	action	soon	becomes	automatic	,	indeed	,
这	正确的	行动	很快	变成	自动的	,	的确	,

正确的行动很快就会变成一种本能反应。

[ænd; ənd] [ðen] [jʊr; jər] [fʊl] [ə'tenʃ(ə)n] [kæn; kən][bi:; bi]['gɪv(ə)n][tu:; tə][ðə; ði] ['bju:tɪf(ə)l] ['hɪd(ə)n]

and	then	your	full	attention	can	be	given	to	the	beautiful	hidden
和	然后	你的	满的	注意力	能	是	给定	到	这	美丽的	隐

['mi:nɪŋz] [ʌv; əv][ðə; ði] [pi:s] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] ['pleɪɪŋ] .

meanings	of	the	piece	you	are	playing	.
含义	的	这	片	你	是	玩耍	.

然后你就可以全神贯注地去体会你所演奏的乐曲中蕴含的美好含义。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst] ['mi:nɪŋ] [ʌv; əv]['teknɪk; tek'nɪk] — [tu:; tə][bi:; bi]['eɪb(ə)l][tu:; tə] [pleɪ] [wɪ'ðaʊt]

That	is	the	highest	meaning	of	technic	—	to	be	able	to	play	without
那	是	这	最高	意义	的	技术	—	到	是	有能力的	到	玩	没有

['eni] [θɔ:t] [ʌv; əv][ðə; ði][mə'kænɪk(ə)l] “ [haʊ] .

any	thought	of	the	mechanical	“	how	.
任何	想法	的	这	机械的	“	如何	.

这是技术的最高意义——能够不考虑机械的“如何”而自由演奏。

” [ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] ['stʌdɪɪŋ] [ðɪ:z] ['lesnz; 'lesənz][ɪn][kən'dʒʌŋkʃ(ə)n][wɪð; wɪθ][æn; ən] ['ɪnstrəmənt] , [ˌaɪ 'ti:]

”	If	you	are	studying	these	lessons	in	conjunction	with	an	instrument	,	it
” 如果	你	是	学习	这些	课程	在	连词	和	一个	乐器	,	它

[wɪl] [bi:; bi] [wel] ,

will	be	well	,
将要	是	出色地	,

“如果你在学习这些课程的同时还要练习乐器，那将会很好，

[fɔ:r; fər][ðə; ði][fɜ:rst] [fju:] [wi:ks] [tu:; tə] [gɪv] [mɔ:r] [ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə][ðə; ði] ['fɪŋgər] [kən'troʊl]['eksərsaɪzɪz]

for	the	first	few	weeks	to	give	more	attention	to	the	Finger	Control	exercises
为了	这	第一的	很少	周	到	给	更多的	注意力	到	这	手指	控制	练习

[ðæn; ðən][tu:; tə] ['præktɪsɪŋ] [ɑ:n][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] [ɪt'self] .

than	to	practicing	on	the	instrument	itself	.
比	到	练习	在	这	乐器	本身	.

最初几周，要把更多精力放在手指控制练习上，而不是乐器本身的练习上。

[ɪn] [ðɪs] [wei] , [wen] ['faɪnəli][ju:; jʊ][du:] [bɪ'gɪn] [tu:; tə] [pleɪ] , [jʊr; jər] [əd'vænsmənt] [wɪl] [bi:; bi]['ræpɪd]
In this way , when finally you do begin to play , your advancement will be rapid
在 这 方式 , 什么时候 最后 你 做 开始 到 玩 , 你的 进步 将要 是 迅速的
[ænd; ənd][ˌsætɪs'fæktəri] .
and satisfactory .
和 令人满意的 .

这样，当你最终开始玩游戏时，你的进步将会迅速而令人满意。

[fɔ:r; fər] [ðɪs] [wi:k] , ['præktɪs] ['eksərsaɪzɪz][wʌn] , [ˌtu:'tu:] , [θri:] , [fɔ:r] , [ænd; ənd][faɪv] .
For this week , practice Exercises 1 , 2 , 3 , 4 , and 5 .
为了 这 星期 , 实践 练习 1 , 2 , 3 , 4 , 和 5 .

本周练习题 1、2、3、4 和 5。

['les(ə)n] [θri:] .
LESSON 3 .
课 3 .

第三课

[ju:; jʊ][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['kʌmɪŋ] [ə'lɔ:ŋ] [ɪn] [gʊd] [ʃeɪp] , [naʊ] ,
You should be coming along in good shape , now ,
你 应该 是 未来 沿着 在 好的 形状 , 现在 ,

你现在应该状态不错了。

[soʊ][ju:; jʊ][ɑ:r; ər][tu:; tə][hæv; həv] [tu:] [nu:] ['eksərsaɪzɪz] [ðɪs] [wi:k] .
so you are to have two new exercises this week .
所以 你 是 到 有 二 新的 练习 这 星期 .

所以你本周将有两个新的练习。

[wʌn] [ʌv; əv][ðem; ðəm][ɪz] [pər'tɪkjələrli] [fɔ:r; fər][ðə; ði][hænd] .
One of them is particularly for the hand .
一 的 他们 是 特别 为了 这 手 .

其中一款是专门用于手部的。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['berli] ['pɑ:səb(ə)l] [ðæt] [ðɪs] ['eksərsaɪz][ʌv; əv] ['snæpɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgərz]['oʊpən] [wɪl] [kɔ:z] [ðə; ði]
It is barely possible that this exercise of snapping the fingers open will cause the
它 是 仅仅 可能的 那 这 锻炼 的 啪啪 这 手指 打开 将要 原因 这
[rɪsts] [tu:; tə]['taɪər] .
wrists to tire .
手腕 到 胎 .

这种掰开手指的练习几乎不会导致手腕疲劳。

[du:][nɑ:t][bi:; bi] [dɪs'kɜ:rɪdʒd] [baɪ] [ðɪs] .
Do not be discouraged by this .
做 不是 是 灰心 经过 这 .

不要因此而气馁。

[ðæt] [ɪz][ə; eɪ] [ʃʊr] [ˌɪndɪ'keɪʃ(ə)n] [ðæt] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][ɪn] [pər'tɪkjələr] [ni:d] [ʌv; əv] ['streŋθənɪŋ] [ʌv; əv]
That is a sure indication that you are in particular need of strengthening of
那 是 一个 当然 指示 那 你 是 在 特别的 需要 的 强化 的
[ði:z] ['mʌslz] ,
these muscles ,
这些 肌肉 ,

这无疑表明你特别需要加强这些肌肉的力量。

[ænd; ənd][wʌns] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] [bɪlt] [ʌp] , [ju:; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [jɔ:r'self] ['du:ɪŋ] ['kɑ:nstəntli] ['betər] [wɜ:rk][ɑ:n]
and once they are built up , you will find yourself doing constantly better work on
和 一次 他们 是 建造 向上 , 你 将要 寻找 你自己 正在做 不断地 更好的 工作 在
[ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] .
the instrument .
这 乐器 .

一旦这些技能培养起来，你会发现自己在使用乐器时能不断进步。

[ðə; ði]['sekənd][ʌv; əv][ðə; ði] [nuː] ['muːvmənts][ɪz][fɔːr; fər] ['streŋθəniŋ] [ðə; ði] ['ʌpər] [ɑːrm] .

The	second	of	the	new	movements	is	for	strengthening	the	upper	arm	.
这	第二	的	这	新的	移动	是	为了	强化	这	上	手臂	.

第二个新动作是为了增强上臂力量。

[rɪ'membər] [tuː; tə] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] ['iːzi] [æt; ət][fɜːrst][ʌn'tɪl][ðə; ði] ['ʃoʊldər] [fiːlz] [strɔːŋ] [ɪ'nʌf] [tuː; tə]

Remember	to	take	it	easy	at	first	until	the	shoulder	feels	strong	enough	to
记住	到	拿	它	简单的	在	第一的	直到	这	肩膀	感觉	强的	足够的	到

[rɪ'zɪst] [ðə; ði] [streɪn] [ðæt] [ɪz] [brɔːt] [tuː; tə] [ber] [ə'pɑːn][ˌaɪ 'tiː] .

resist	the	strain	that	is	brought	to	bear	upon	it	.
抵抗	这	拉紧	那	是	带来	到	熊	之上	它	.

记住，一开始一定要循序渐进，直到肩膀感觉足够强壮，能够承受所施加的压力为止。

[ðɪs] ['væljuəb(ə)l]['eksərsaɪz] [wɪl] [biː; bi] [kən'tɪnjuːd] [nekst] [wiːk] .

This	valuable	exercise	will	be	continued	next	week	.
这	有价值的	锻炼	将要	是	持续	下一个	星期	.

这项有价值的练习将于下周继续进行。

['meni] ['stjʊdnts] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː] [kən'viːniənt] [tuː; tə] [lɜːrn] [ðə; ði]['eksərsaɪzɪz][fɔːr; fər][ðə; ði] [wiːk] [baɪ] [hɑːrt]

Many	students	find	it	convenient	to	learn	the	exercises	for	the	week	by	heart
许多	学生	寻找	它	方便的	到	学习	这	练习	为了	这	星期	经过	心

,

,

,

许多学生觉得把一周的练习题背下来很方便。

[ænd; ənd] [ðen] ['præktɪs] [ðem; ðəm][æt; ət] [ɑːd] ['moʊmənts][æz; əz][ɑːn][ðer; ðər] [wei] [tuː; tə][wɜːrk] .

and	then	practice	them	at	odd	moments	as	on	their	way	to	work	.
和	然后	实践	他们	在	奇怪的	时刻	作为	在	他们的	方式	到	工作	.

然后利用上班途中的零碎时间进行练习。

[ðɪs] [ɪz][kwaɪt] [ˌsætɪs'fæktəri] , [ænd; ənd] [ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər] [prest] [fɔːr; fər][taɪm] ,

This	is	quite	satisfactory	,	and	if	you	are	pressed	for	time	,
这	是	相当	令人满意的	,	和	如果	你	是	按下	为了	时间	,

这相当令人满意，如果您时间紧迫，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [aɪ'diːə][tuː; tə][get]['ɪntuː] [ðɪs] ['hæbɪt] .

it	is	a	good	idea	to	get	into	this	habit	.
它	是	一个	好的	主意	到	得到	进入	这	习惯	.

养成这个习惯是个好主意。

[bʌt; bət] , [biː; bi] [ʃʊr] [ðæt] [juː; jʊ][get][ɪn][jʊr; jər] [tuː] [fʊl] [pɪrɪədz] [iːtʃ] [deɪ] .

BUT	,	be	sure	that	you	get	in	your	two	full	periods	each	day	.
但	,	是	当然	那	你	得到	在	你的	二	满的	时期	每个	天	.

但是，一定要确保每天完成两次完整的排尿。

[rɪ'vjuː] [wɜːrk][ɪn] ['eni] ['stʌdi] [ɪz][ʌv; əv]['ʌtmoʊst][ɪm'pɔːrt(ə)ns] .

Review	work	in	any	study	is	of	utmost	importance	.
审查	工作	在	任何	学习	是	的	极致	重要性	.

任何研究中的复习工作都至关重要。

['æftər][æn; ən]['eksərsaɪz][hæz; həz] [bɪn] [drɑːpt] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['kɜːrənt] ['wiːks] ['les(ə)n] ,

After	an	exercise	has	been	dropped	from	the	current	week's	lesson	,
后	一个	锻炼	有	到过	掉落	从	这	当前的	本周	课	,

如果本周课程中的某个练习被删除，

[meɪk] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [pɔɪnt] [tuː; tə][duː][ˌaɪ 'tiː] , [dʒʌst][ðə; ði] [seɪm] , [æt; ət] [liːst] [wʌns][ɔːr] [twaɪs] [ə; eɪ] [deɪ] .

make	it	a	point	to	do	it	,	just	the	same	,	at	least	once	or	twice	a	day	.
制作	它	一个	观点	到	做	它	,	只是	这	相同的	,	在	至少	一次	或者	两次	一个	天	.

无论如何，一定要做到，至少每天一到两次。

[ɪn] [ðɪs] [weɪ] ,
In this way ,
在 这 方式 ,

这样，

[nɑːt]['oʊnlɪ] [wɪl] [juː; jʊ][biː; bi] [ə'ʃʊrd] [ʌv; əv] ['luːzɪŋ] ['nʌθɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrk] [ðæt] [hæz; həz] [gɔːn]
not only will you be assured of losing nothing of the work that has gone
不是 仅有的 将要 你 是 保证 的 输 没有什么 的 这 工作 那 有 已消失
[bɪ'fɔːr] ,
before ,
前 ,

这样不仅可以确保不会丢失之前所做的任何工作，

[bʌt; bət][juː; jʊ] [wɪl] ['ɔːlsoʊ] ['prɑːgres] ['fæstər][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [nuː] .
but you will also progress faster with the new .
但 你 将要 还 进步 快点 和 这 新的 .

但使用新工具，你的进步速度也会更快。

[ɔːl] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] [dɪ'pend] [mɔːr] [ɔːr] [les] [ɑːn] [iːtʃ] ['ʌðər] , [ænd; ənd] [wʌt] ['hɛlps][wʌn] ,
All of the muscles depend more or less on each other , and what helps one ,
全部 的 这 肌肉 依赖 更多的 或者较少的 在 每个 其他 , 和 什么 帮助 一 ,
['hɛlps] [ɔːl] .
helps all .
帮助 全部 .

所有肌肉或多或少都相互依赖，对一块肌肉有益的，对所有肌肉都有帮助。

[ænd; ənd] [rɪ'membər] — [dɪ'sɪʒ(ə)n] [ʌv; əv] ['kærəktər] [aʊt'strɪps] ['iːv(ə)n]['tælənt][ænd; ənd]['dʒiːniəs][ɪn][ðə; ði]
And remember — decision of character outstrips even talent and genius in the
和 记住 — 决定 的 特点 超越 甚至 天赋 和 天才 在 这
[reɪs] [fɔːr; fər] [sək'ses] .
race for success .
种族 为了 成功 .

记住——在通往成功的道路上，品格的抉择甚至胜过天赋和才华。

['eksərsaɪzɪz][faɪv] , [sɪks] , ['sɛvən] , [ænd; ənd][eɪt] [ðɪs] [wiːk] .
Exercises 5 , 6 , 7 , and 8 this week .
练习 5 , 6 , 7 , 和 8 这 星期 .

本周练习 5、6、7 和 8。

['les(ə)n] [fɔːr] .
LESSON 4 .
课 4 .

第四课

[ɑːr; ər][juː; jʊ][ɪn] [tuːn] ?
Are you in tune ?
是 你 在 调 ?

你跟得上节奏吗?

[ðə; ði]['faɪnɪst][ˌstrædə'vɛərɪəs][ɪz]['oʊnlɪ][ə; eɪ] ['saʊndɪŋ] [bɔːrd] [ænd; ənd] [fɔːr] [strɪŋz] — [ən'les] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]
The finest Stradivarius is only a sounding board and four strings — unless it is
这 最好的 斯特拉迪瓦里 是 仅有的 一个 听起来 木板 和 四 字符串 — 除非 它 是
[ɪn] [tuːn] .
in tune .
在 调 .

最好的斯特拉迪瓦里小提琴也只不过是一个音板和四根琴弦——除非它音准正确。

[ænd; ənd] [ðen] , [ˌaɪ 'tiː] [bɪ'kʌmz] [ə; eɪ] ['mesɪndʒər] [ʌv; əv][ðə; ði][soʊl] , [ɪn'diːd] .
And then , it becomes a messenger of the soul , indeed .
和 然后 , 它 变成 一个 信使 的 这 灵魂 , 的确 .

然后，它就真的成为了灵魂的使者。

[soʊ][ɪz][ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [wʌn][ʌv; əv][ˌjuː 'es] .

So	is	it	with	each	one	of	us	.
所以	是	它	和	每个	一	的	我们	.

我们每个人都是如此。

[ɪf] [wiː; wi][ɑːr; ər][ɪn] [tuːn] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ɪnfɪnət] , [ðə; ði][skaɪ][ɪz] [bluː] ['vɔːltɪd] [ə'bʌv] [ˌjuː 'es] ;

If	we	are	in	tune	with	the	Infinite	,	the	sky	is	blue	vaulted	above	us	;
如果	我们	是	在	调	和	这	无限	,	这	天空	是	蓝色的	拱形	多于	我们	;

如果我们与无限和谐一致，那么我们头顶的天空将是蔚蓝的穹顶;

[ðə; ði][bɜːrdz] [kliːv] [ðə; ði][skaɪ][wɪð; wɪθ] [swiːtəst] [ʌv; əv]['mjuːzɪk] ; [ðeəz; ðəz][ə; eɪ] [sɔːŋ] [ɪn][ðə; ði] [hɑːrt]

the	birds	cleave	the	sky	with	sweetest	of	music	;	there's	a	song	in	the	heart
这	鸟类	劈开	这	天空	和	最甜美的	的	音乐	;	有	一个	歌曲	在	这	心

,

,

,

鸟儿用最甜美的歌声划破天际；心中也有一首歌。

[ænd; ənd][ə; eɪ][smaɪl][ɑːn][ðə; ði][lɪps] .

and	a	smile	on	the	lips	.
和	一个	微笑	在	这	嘴唇	.

嘴角带着微笑。

[haʊ] [kæn; kən][wiː; wi][hoʊp][tuː; tə][ɪn'tɜːrprət][ðə; ði] ['siːkrɪts] [ʌv; əv][ðə; ði]['mæstər] - ['wɜːrkərz][ɪn]['mjuːzɪk]

How	can	we	hope	to	interpret	the	secrets	of	the	Master	-	workers	in	Music
如何	能	我们	希望	到	解释	这	秘密	的	这	掌握	-	工人	在	音乐

[ən'les] [wiː; wi] [ɑːr'selvz] [ɑːr; ər][ɪn] [tuːn] ?

unless	we	ourselves	are	in	tune	?
除非	我们	我们自己	是	在	调	?

如果我们自己不与音乐和谐相处，又怎能指望解读音乐大师们的奥秘呢?

[teɪk] [stɑːk] [ʌv; əv] [jɔːr'self] [iːtʃ] [deɪ] [ænd; ənd] [siː] [ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['riːəli] ['lɪvɪŋ] .

Take	stock	of	yourself	each	day	and	see	if	you	are	really	living	.
拿	库存	的	你自己	每个	天	和	看	如果	你	是	真的	活的	.

每天审视一下自己，看看你是否真的在生活。

[ðə; ði] [nuː] ['eksərsaɪz] [ðɪs] [wiːk] [ɪz][fɔːr; fər] ['streŋθəniŋ] [ðə; ði]['fɪŋgərz][æz; əz] [wel] [æz; əz][fɔːr; fər]

The	new	exercise	this	week	is	for	strengthening	the	fingers	as	well	as	for
这	新的	锻炼	这	星期	是	为了	强化	这	手指	作为	出色地	作为	为了

['lɪmbərɪŋ] [ʌp] [stɪf] [dʒɔɪnts] .

limbering	up	stiff	joints	.
舒展	向上	僵硬的	关节	.

本周的新练习旨在增强手指力量并活动僵硬的关节。

[ə'raʊnd] [iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgər][dʒɔɪnts] ,

Around	each	of	the	finger	joints	,
大约	每个	的	这	手指	关节	,

在每个手指关节周围，

[ðer; ðər][ɑːr; ər] ['trænzvɜːrs] ['lɪgəmənts] — ['bændz][ʌv; əv]['mʌs(ə)l] [wɪtʃ] [hoʊld][ðə; ði]['leŋkθwaɪz; 'leŋθwaɪz]

there	are	transverse	ligaments	—	bands	of	muscle	which	hold	the	lengthwise
那里	是	横	韧带	—	乐队	的	肌肉	哪个	抓住	这	纵向

['fɪŋgər] ['mʌslz] [ɪn] [pleɪs] [ænd; ənd][baɪnd][ðem; ðəm][tuː; tə][ðə; ði] [boʊnz] .

finger	muscles	in	place	and	bind	them	to	the	bones	.
手指	肌肉	在	地方	和	绑定	他们	到	这	骨头	.

手指上有横韧带——这些肌肉带将手指的纵向肌肉固定到位，并将它们与骨骼连接起来。

[ən'les] [wʌn][ɪz]['juːzɪŋ][hɪz; ɪz]['fɪŋgərz][ɪn][ə; eɪ]['speʃ(ə)l][ænd; ənd][ˌʌn'ɔːdɪnəri; -neri] [weɪ] ,

Unless	one	is	using	his	fingers	in	a	special	and	unordinary	way	,
除非	一	是	使用	他的	手指	在	一个	特别的	和	不寻常	方式	,

除非你以特殊且不寻常的方式使用手指，

[ðiːz] ['lɪgəmənts] [bɪ'kʌm] [stɪf] [ænd; ənd][ɪn'fleksəb(ə)l] , [soʊ] [ðæt] [ðə; ðɪ] ['muːvmənt] [ʌv; əv][ðə; ðɪ]

these	ligaments	become	stiff	and	inflexible	,	so	that	the	movement	of	the
这些	韧带	变得	僵硬的	和	不灵活的	,	所以	那	这	移动	的	这

['fɪŋgərz] [ɪz] ['greɪtli] ['hɪndəd] .

fingers	is	greatly	hindered	.
手指	是	非常	受阻	.

这些韧带变得僵硬、缺乏弹性，导致手指活动受到极大阻碍。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ˌæbsə'luːtli] [ɪ'senʃ(ə)l] [ðæt] [ðiːz] ['mʌslz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['limbə] [ʌp][ænd; ənd] [kept] [sɔːft]

It	is	absolutely	essential	that	these	muscles	should	be	limbered	up	and	kept	soft
它	是	绝对地	基本的	那	这些	肌肉	应该	是	灵活的	向上	和	保留	柔软的

[ænd; ənd]['plaɪəb(ə)l] [ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər][tuː; tə][get] ['eni] [ˌsætɪs'fæktəri] ['muːvmənt] [ʌv; əv][ðə; ðɪ]['fɪŋgərz]

and	pliable	if	you	are	to	get	any	satisfactory	movement	of	the	fingers
和	柔韧的	如果	你	是	到	得到	任何	令人满意的	移动	的	这	手指

[æt; ət][jʊr; jər] ['ɪnstrəmənt] .

at	your	instrument	.
在	你的	乐器	.

如果想要在演奏乐器时手指做出令人满意的动作，那么保持这些肌肉的灵活、柔软和柔韧是绝对必要的。

[duː][nɑːt][ˌoʊvər'lʊk] ['eni] [ʌv; əv] [ðiːz] ['eksərsaɪzɪz] , [nuː] [ɔːr][oʊld] .

Do	not	overlook	any	of	these	exercises	,	new	or	old	.
做	不是	俯瞰	任何	的	这些	练习	,	新的	或者	老的	.

无论是新的还是旧的练习，都不要忽视。

[iːtʃ] [ɪz] [dɪ'zaɪnd] [tuː; tə] [ə'kɑːmplɪʃ] [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] ['defɪnət] ['ɑːbdʒekt] .

Each	is	designed	to	accomplish	a	certain	definite	object	.
每个	是	设计	到	完成	一个	肯定	定	目的	.

每一种设计都是为了实现某个特定的目标。

[iːtʃ] [mʌst; məst][biː; bi] ['præktɪst] [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] , ['defɪnət] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [taɪmz] [tuː; tə][get][ðə; ðɪ][best]

Each	must	be	practiced	a	certain	,	definite	number	of	times	to	get	the	best
每个	必须	是	练习	一个	肯定	,	定	数字	的	时代	到	得到	这	最好的

[rɪ'zʌlts] .

results	.
结果	.

每项练习都必须达到一定的次数才能取得最佳效果。

[ðɪs] [wiːk] , [duː]['eksərsaɪzɪz][sɪks] , ['sɛvən] , [eɪt] , [naɪn] , [ænd; ənd] - .

This	week	,	do	Exercises	6	,	7	,	8	,	9	,	and	10	.
这	星期	,	做	练习	6	,	7	,	8	,	9	,	和	-	.

本周完成练习 6、7、8、9 和 10。

['les(ə)n] [faɪv] .

Lesson	5	.
课	5	.

第五课。

[test] [aʊt] [jʊr; jər][aɪ'diːlz] .

Test	out	your	ideals	.
测试	出去	你的	理想	.

检验你的理想。

[wʌt] [ɪz][ˌaɪ 'tiː][juː; jʊ][hæv; həv][ɪn][maɪnd][tuː; tə] [ə'kɑːmplɪʃ] ?

What	is	it	you	have	in	mind	to	accomplish	?
什么	是	它	你	有	在	头脑	到	完成	?

你打算达成什么目标?

[ən'les] [juː; jʊ][hæv; həv][ðə; ðɪ] [weɪ] ['pleɪnli] ['tʃɑːrtəd, 'tʃɑːrtɪd] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ] ,

Unless	you	have	the	way	plainly	charted	before	you	,
除非	你	有	这	方式	显然	图表	前	你	,

除非前方已有清晰的路线图，否则

[ən'les] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] ['gaɪdɪd] [baɪ][ðə; ði]['evər] ['gloʊɪŋ] [laɪt] [ʌv; əv][ə; eɪ] [greɪt] [aɪ'di:əl] ,

unless	you	are	guided	by	the	ever	glowing	light	of	a	great	ideal	,
除非	你	是	引导	经过	这	曾经	发光	光	的	一个	伟大的	理想的	,

除非你受到伟大理想的永恒光芒指引，

[ju:; jʊ][ɑ:r; ər]['ɔ:lmoʊst]['sɜ:rt(ə)n][tu:; tə][bi:; bi] [dæʃt] [ə'pɑ:n][ðə; ði]['rɑ:ks][ʌv; əv] ['feɪljər] .

you	are	almost	certain	to	be	dashed	upon	the	rocks	of	failure	.
你	是	几乎	肯定	到	是	虚线	之上	这	岩石	的	失败	.

你几乎肯定会被失败的巨石击碎。

[wi:; wi]['grædʒuət; 'grædʒu,eɪt][frʌm; frəm][ðə; ði] [skuːl] [ʌv; əv] [laɪf] ['oʊnli][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['kʌmɪŋ] [ʌv; əv]

We	graduate	from	the	School	of	Life	only	with	the	coming	of
我们	毕业	从	这	学校	的	生活	仅有的	和	这	未来	的

[deθ] .

Death	.
死亡	.

只有死亡的到来，我们才能从人生这所大学毕业。

[tu:; tə][sʌm; səm][ʌv; əv][ˌju: 'es] , [deθ] [kʌmz] ['ɜ:rli] ; [tu:; tə] ['ʌðər] ,

To	some	of	us	,	Death	comes	early	;	to	others	,
到	一些	的	我们	,	死亡	来	早期的	;	到	其他的	,

对我们中的一些人来说，死亡来得早；对另一些人来说，

[lɔ:ŋ] ['jɪrz] [ɑ:r; ər]['græntɪd][fɔ:r; fər] ['delvɪŋ] ['ɪntu:][ðə; ði]['evər] ['tʃeɪndʒɪŋ] ['mɪstəri] [ʌv; əv] ['bi:ɪŋ] .

long	years	are	granted	for	delving	into	the	ever	changing	mystery	of	being	.
长的	年	是	的确	为了	深入挖掘	进入	这	曾经	变化	神秘	的	存在	.

人们被赋予漫长的岁月，去探索生命这个不断变化的奥秘。

[bʌt; bət][wɪð'ɔ:l; wɪθ'ɔ:l] , [wʌt] [wi:; wi] [ə'kɑ:mplɪʃ] , [ɪz] [dɪ'pendənt] [ɑ:n][ðə; ði][aɪ'di:əl] [ðæt] ['gaɪdɪd]

But	withal	,	what	we	accomplish	,	is	dependent	on	the	ideal	that	guided
但	此外	,	什么	我们	完成	,	是	依赖	在	这	理想的	那	引导

[ænd; ənd]['ɝ:dʒd][ɑ:n]['aʊər; ɑ:r][step] .

and	urged	on	our	step	.
和	敦促	在	我们的	步	.

然而，我们所取得的成就，取决于指引和激励我们前进的理想。

['dʒi:niəs][ɪz] ['ɪnfɪnət] ['peɪnzteɪkɪŋ] .

Genius	is	infinite	painstaking	.
天才	是	无限	费尽心力	.

天才之作需要无限的精益求精。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði][dɪˌtɜ:rmɪ'neɪʃ(ə)n] ['breɪvli] [tu:; tə] [lɜ:rn] [ðə; ði] [tru:θ] [ə'baʊt] [ɑ:r'selvz] [ænd; ənd]['aʊər; ɑ:r]

It	is	the	determination	bravely	to	learn	the	truth	about	ourselves	and	our
它	是	这	决心	勇敢地	到	学习	这	真相	关于	我们自己	和	我们的

['feloʊ] [men] .

fellow	men	.
同伴	男人	.

这是勇敢地探寻关于我们自己和我们同胞真相的决心。

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [fɪkst] [dɪˌtɜ:rmɪ'neɪʃ(ə)n][ænd; ənd][ə; eɪ] [fɪkst] [aɪ'di:əl] , [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][ʌv; əv]['dʒi:niəs]['kælɪbər] !

With	a	fixed	determination	and	a	fixed	ideal	,	YOU	are	of	genius	calibre	!
和	一个	固定的	决心	和	一个	固定的	理想的	,	你	是	的	天才	口径	!

只要你拥有坚定的决心和理想，你就具备天才的潜质！

[ə; eɪ] [mʌnθ] [ə'goʊ][ju:; jʊ][set] [aʊt][tu:; tə] [lɜ:rn] [tu:; tə] [pleɪ] [baɪ][ðə; ði] [ʃɔ:rt] - [kʌt] ['meθəd] .

A	month	ago	you	set	out	to	learn	to	play	by	the	Short	-	Cut	Method	.
一个	月	前	你	放	出去	到	学习	到	玩	经过	这	短的	-	切	方法	.

一个月前，你开始尝试用捷径法学习演奏。

[ðɪs] ['meθəd] [hoʊldz][ʌn'kwestʃənəb(ə)l] [æd'væntɪdʒɪz] [wɪtʃ] [ɑ:r; ər][ə'veɪləb(ə)l][ɪn][noʊ] ['ʌðər] [weɪ] .

This	method	holds	unquestionable	advantages	which	are	available	in	no	other	way	.
这	方法	持有	毋庸置疑	优势	哪个	是	可用的	在	不	其他	方式	.

这种方法具有其他任何方法都无法比拟的无可置疑的优势。

[ˌaɪ 'tiː] [seɪvz] [wiːks] [ʌv; əv] ['wɪri] ['præktɪs] [æt; ət][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː] [i'neiblz] [juː; jʊ]

It	saves	weeks	of	weary	practice	at	the	instrument	because	it	enables	you
它	保存	周	的	厌倦	实践	在	这	乐器	因为	它	启用	你

[tuː; tə][wɜːrk][tuː; tə][ðə; ði]['veri] [best] [əd'væntɪdʒ] [wen] [juː; jʊ][duː] [pleɪ] .

to	work	to	the	very	best	advantage	when	you	DO	play	.
到	工作	到	这	非常	最好的	优势	什么时候	你	做	玩	.

它能让你节省数周疲惫的乐器练习时间，因为它能让你在演奏时发挥出最佳水平。

[ˌaɪ 'tiː] [di'veləps] ['ækjərəsi] , [spiːd] [ænd; ənd] [ˌsɪmpə'θetɪk] [ˌʌndər'stændɪŋ] .

It	develops	accuracy	,	speed	and	sympathetic	understanding	.
它	发展	准确性	,	速度	和	交感神经	理解	.

它能培养准确性、速度和同理心。

[hɪr] , [ðen] , [ɪz][wʌn][aɪ'diːəl] — [ðə; ði][dɪˌtɜːrmɪ'neɪʃ(ə)n][tuː; tə] [lɜːrn] [tuː; tə] [pleɪ] ,

Here	,	then	,	is	one	ideal	—	the	determination	to	learn	to	play	,
这里	,	然后	,	是	一	理想的	—	这	决心	到	学习	到	玩	,

所以，这里就有一种理想——决心学习演奏。

[soʊ] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən] [gɪv] [dʒɔɪ][tuː; tə] ['ʌðər] ,

so	that	you	can	give	joy	to	others	,
所以	那	你	能	给	喜悦	到	其他的	,

这样你就能给别人带来快乐，

[ænd; ənd][soʊ] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən] [teɪk] ['greɪtər] ['pleʒər] [ɪn][self] [ɪk'spreʃ(ə)n] [θruː] [ðə; ði][ɑːrt]

and	so	that	you	can	take	greater	pleasure	in	self	expression	through	the	art
和	所以	那	你	能	拿	更大的	乐趣	在	自己	表达	通过	这	艺术

[ʌv; əv]['mjuːzɪk] .

of	Music	.
的	音乐	.

这样，你就能通过音乐艺术获得更大的自我表达的乐趣。

[ðə; ði] [dɪ'griː] [ʌv; əv][jʊr; jər] [sək'ses] [wɪl] [biː; bi] ['meʒərd] ['oʊnli][baɪ][ðə; ði] [sɪn'serəti] [ʌv; əv][jʊr; jər]

The	degree	of	your	success	will	be	measured	only	by	the	sincerity	of	your
这	程度	的	你的	成功	将要	是	测量	仅有的	经过	这	诚意	的	你的

['pɜːrpəs] .

purpose	.
目的	.

你成功的程度，只会取决于你目的的真诚程度。

[its] [ʌp][tuː; tə][juː; jʊ] !

It's	up	to	you	!
它是	向上	到	你	!

由你决定！

[æz; əz] [tʃɑːrlz] ['deɪnə]['gɪbsən] , [ðə; ði] ['feɪməs] ['ɑːrtɪst] [sez] —

As	Charles	Dana	Gibson	,	the	famous	artist	says	—
作为	查尔斯	达娜	吉布森	,	这	著名的	艺术家	说道	—

正如著名艺术家查尔斯·达纳·吉布森所说——

“ [ðer; ðər] ['iznt] ['eni] ['trʌb(ə)l] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][wɜːrld] , [tə'deɪ] .

“	There	isn't	any	trouble	with	the	world	,	today	.
“	那里	不是	任何	麻烦	和	这	世界	,	今天	.

“如今世界一片祥和。”

[ðə; ði] ['trʌb(ə)l] , [ɪf] ['eni] , [ɪz][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['piːp(ə)l][ɪn][ˌaɪ 'tiː] .

The	trouble	,	if	any	,	is	with	the	people	in	it	.
这	麻烦	,	如果	任何	,	是	和	这	人们	在	它	.

问题（如果有的话）出在里面的人身上。

” ['eksərsaɪzɪz]['sɛvən] , [eɪt] , [naɪn] , - , [ænd; ənd] - .

”	Exercises	7	,	8	,	9	,	11	,	and	12	.
”	练习	7	,	8	,	9	,	-	,	和	-	.

练习 7、8、9、11 和 12。

['les(ə)n] [sɪks] .

LESSON	**6**	**.**
课	6	.

第六课

[juː; jʊ][mʌst; məst] [teɪk] [pər'tɪkjələr] [ker] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [rɪst] ['eksərsaɪzɪz][ɪn] [ðɪs] ['wiːks] ['les(ə)n] .

You	**must**	**take**	**particular**	**care**	**with**	**the**	**wrist**	**exercises**	**in**	**this**	**week's**	**lesson**	**.**
你	必须	拿	特别的	关心	和	这	手腕	练习	在	这	本周	课	.

本周课程中的手腕练习，你必须格外小心。

['stʌdi] [ðə; ði] [kʌts] [ʌn'tɪl] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['θɜːrəli] [ə'kweɪntɪd] [wɪð; wɪθ] [wʌt] [ɪz][rɪ'kwaɪərd] ,

Study	**the**	**cuts**	**until**	**you**	**are**	**thoroughly**	**acquainted**	**with**	**what**	**is**	**required**	**,**
学习	这	削减	直到	你	是	彻底	熟人	和	什么	是	必需的	,

仔细研究切割方法，直到你完全了解所需的一切。

[ænd; ənd] [ðen] [pʊt][kən'sɪdərəb(ə)l] “ [stiːm] ” [bɪ'haɪnd][ðə; ði] ['muːvmənts] .

and	**then**	**put**	**considerable**	**“**	**steam**	**”**	**behind**	**the**	**movements**	**.**
和	然后	放	大量	“	蒸汽	”	在后面	这	移动	.

然后为这些运动注入了相当大的“动力”。

[ðə; ði]['eksərsaɪz][fɔːr; fər][bəuθ][hændz] [tə'geðər] [wɪl] [kɔːl]['ɪntuː] [pleɪ] ['sɜːrt(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgər]

The	**exercise**	**for**	**both**	**hands**	**together**	**will**	**call**	**into**	**play**	**certain**	**of**	**the**	**finger**
这	锻炼	为了	两个都	双手	一起	将要	称呼	进入	玩	肯定	的	这	手指

['mʌslz] [ænd; ənd]['streŋ(k)θ(ə)n][ðem; ðəm][tuː; tə][ðə; ði] ['nesəseri] [dɪ'griː] [fɔːr; fər] ['pleɪɪŋ] .

muscles	**and**	**strengthen**	**them**	**to**	**the**	**necessary**	**degree**	**for**	**playing**	**.**
肌肉	和	加强	他们	到	这	必要的	程度	为了	玩耍	.

双手同时练习可以调动某些手指肌肉，并使其增强到演奏所需的程度。

[ðeɪ] [wɪl] ['ɔːlsoʊ][help][tuː; tə] [friː] [ðə; ði] ['trænzvɜːrs] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd] [ðʌs] [rɪ'liːv] [ðə; ði]['fɪŋgərz]

They	**will**	**also**	**help**	**to**	**free**	**the**	**transverse**	**ligaments**	**and**	**thus**	**relieve**	**the**	**fingers**
他们	将要	还	帮助	到	自由的	这	横	韧带	和	因此	缓解	这	手指

[ʌv; əv] ['stɪfnəs] .

of	**stiffness**	**.**
的	刚性	.

它们还有助于松解横韧带，从而缓解手指僵硬。

[ɪn] [ðɪs] ['eksərsaɪz] , [æz; əz][ɪn] ['evri] ['ʌðər] ,

In	**this**	**exercise**	**,**	**as**	**in**	**every**	**other**	**,**
在	这	锻炼	,	作为	在	每一个	其他	,

在这个练习中，就像在其他所有练习中一样，

[ə; eɪ] ['fiːlɪŋ] [ʌv; əv] [fə'tiːg] [ɔːr][peɪn] [di'nəuts] [ə; eɪ] [wiːk] [kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] .

a	**feeling**	**of**	**fatigue**	**or**	**pain**	**denotes**	**a**	**weak**	**condition**	**of**	**the**	**muscles**	**.**
一个	感觉	的	疲劳	或者	疼痛	表示	一个	虚弱的	状况	的	这	肌肉	.

疲劳或疼痛感表明肌肉虚弱。

[ˌaɪ 'tiː] [miːnz] [proʊ'siːd][wɪð; wɪθ] ['kɔːʃ(ə)n] .

It	**means**	**proceed**	**with**	**caution**	**.**
它	方法	继续	和	警告	.

这意味着要谨慎行事。

[ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɑːt] [miːn] [tuː; tə][drɑːp][ðə; ði]['eksərsaɪz] .

It	**does**	**NOT**	**mean**	**to**	**drop**	**the**	**exercise**	**.**
它	做	不是	意思是	到	降低	这	锻炼	.

这并不意味着要放弃这项练习。

[ɪf] [ðə; ði]['fɪŋgərz] [get]['taɪərd] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði][fɜːrst] [fjuː] [deɪz] [ʌv; əv][ə; eɪ] [nuː] ['eksərsaɪz] ,

If	**the**	**fingers**	**get**	**tired**	**during**	**the**	**first**	**few**	**days**	**of**	**a**	**new**	**exercise**	**,**
如果	这	手指	得到	疲劳的	期间	这	第一的	很少	天	的	一个	新的	锻炼	,

如果手指在新练习的头几天感到疲劳，

[juː; jʊ] [meɪ] [juːz] [les] ['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [waɪl] , [ænd; ənd][ɪn] [ɪk'striːm] ['keɪsɪz] ,

you	may	use	less	muscular	resistance	for	a	while	,	and	in	extreme	cases	,
你	可能	使用	较少的	肌肉发达的	反抗	为了	一个	尽管	,	和	在	极端	案例	,

你可能会在一段时间内减少肌肉阻力，在极端情况下，

[juː; jʊ] [meɪ] [biː; bi][ɪk'skjuːzd][frʌm; frəm]['goʊɪŋ] [θruː] [ðə; ðɪ] ['muːvmənts] [ðə; ðɪ] [fʊl] ['nʌmbər] [ʌv; əv]

you	may	be	excused	from	going	through	the	movements	the	full	number	of
你	可能	是	已原谅	从	去	通过	这	移动	这	满的	数字	的

[taɪmz] .

times	.
时代	.

你可以免于完成全部动作次数。

[bʌt; bət] ['ɔːlweɪz] [rɪ'membər] , [tuː] , [ðæt] ['taɪərd] ['mʌslz] [ɑːr; ər][ə; eɪ] ['prɑːmɪs] [ʌv; əv] [ɪk'sepʃən(ə)l]

But	always	remember	,	too	,	that	tired	muscles	are	a	promise	of	exceptional
但	总是	记住	,	也	,	那	疲劳的	肌肉	是	一个	承诺	的	非凡的

[rɪ'wɔːrd] .

reward	.
报酬	.

但也要记住，肌肉疲劳预示着会有丰厚的回报。

[ɪf] [jʊr; jər] [niːd] [ɪz] [greɪt] — [ɪf] [ðə; ðɪ] ['mʌslz] [ɑːr; ər] [pər'tɪkjələrli] [wiːk] [tuː; tə][stɑːrt][wɪð; wɪθ] —

If	your	need	is	great	—	if	the	muscles	are	particularly	weak	to	start	with	—
如果	你的	需要	是	伟大的	—	如果	这	肌肉	是	特别	虚弱的	到	开始	和	—

[ðə; ðɪ] ['benɪfɪts] [juː; jʊ] [dɪ'raɪv] [frʌm; frəm][ðə; ðɪ]['prɑːpər] ['streŋθəniŋ] [ænd; ənd][kən'troʊl][ʌv; əv]

the	benefits	you	derive	from	the	proper	strengthening	and	control	of
这	好处	你	派生	从	这	恰当的	强化	和	控制	的

[ðem; ðəm] [wɪl] [biː; bi] ['pɑːzətɪvli] [ə'meɪzɪŋ] .

them	will	be	positively	amazing	.
他们	将要	是	积极地	惊人的	.

如果你的需求很大——如果你的肌肉一开始就特别虚弱——那么通过适当的强化和控制，你将获得惊人的益处。

['elbərt] ['hʌbərd] [sed] “ [riˌspɑːnsə'bɪlətiz] ['grævɪteɪt] [tuː; tə][ðə; ðɪ]['pɜːrs(ə)n] [huː] [kæn; kən] ['ʃoʊldər]

Elbert	Hubbard	said	“	Responsibilities	gravitate	to	the	person	who	can	shoulder
埃尔伯特	哈伯德	说	“	职责	引力	到	这	人	WHO	能	肩膀

[ðem; ðəm] ;

them	;
他们	;

埃尔伯特·哈伯德说过：“责任会落到能够承担责任的人身上；

['paʊər] [floʊz] [tuː; tə][ðə; ðɪ][mæn] [huː] [noʊz] [haʊ] .

power	flows	to	the	man	who	knows	how	.
力量	流量	到	这	男人	WHO	知道	如何	.

权力会流向懂得运用它的人。

” [kən'dɪʃ(ə)nz] [ɑːr; ər][ʌn'juːʒuəliˌʌn'juːʒəli] [gʊd] [fɔːr; fər][ðə; ðɪ]['ræpɪd] [əd'vænsmənt] [ʌv; əv][ðə; ðɪ][mæn]

”	Conditions	are	unusually	good	for	the	rapid	advancement	of	the	man
”	状况	是	异常地	好的	为了	这	迅速的	进步	的	这	男人

[huː] [hæz; həz][ðə; ðɪ] [wɪl] [tuː; tə] ['kɑːŋkər] — [ænd; ənd] ['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['wepən] [ɪn][hɪz; ɪz]

who	has	the	will	to	conquer	—	and	knowledge	of	the	weapon	in	his
WHO	有	这	将要	到	征服	—	和	知识	的	这	武器	在	他的

[hændz] .

hands	.
双手	.

“对于那些有征服意志并且了解自己手中武器的人来说，晋升的条件异常优越。”

[juː; jʊ][hæv; həv][bəuθ] , [soʊ][aɪ][ˌeɪ 'em] [ɪk'spektɪŋ] [bɪg] [θɪŋz] [ʌv; əv][juː; jʊ] .

YOU	have	both	,	so	I	am	expecting	big	things	of	you	.
你	有	两个都	,	所以	我	是	期待	大的	事物	的	你	.

你两者兼备，所以我对你寄予厚望。

[juː; jʊ] [wʊd] [nɑːt] [ˌdɪsə'pɔɪnt] [ˌem 'iː] , [wʊd] [juː; jʊ] ?

You	would	not	disappoint	me	,	would	you	?
你	会	不是	辜负	我	,	会	你	?

你不会让我失望的，对吧?

[ðɪs] ['wiːks] [wɜːrk][ɪz]['eksərsaɪzɪz][naɪn] , - , - , [ænd; ənd] - .

This	week's	work	is	Exercises	9	,	11	,	13	,	and	14	.
这	本周	工作	是	练习	9	,	-	,	-	,	和	-	.

本周的作业是练习 9、11、13 和 14。

['les(ə)n] ['sɛvən] .

LESSON	7	.
课	7	.

第七课

[duː][juː; jʊ]['evər][stɑːp][tuː; tə] [θɪŋk] [haʊ] ['truːli] ['mɑːrvələs] [ɪz][ðə; ðɪ]['mjuːzɪk][ʌv; əv] ['neɪtʃər] ?

Do	you	ever	stop	to	think	how	truly	marvelous	is	the	Music	of	Nature	?
做	你	曾经	停止	到	思考	如何	真的	奇妙	是	这	音乐	的	自然	?

你有没有停下来思考过大自然的音乐是多么美妙绝伦?

[ðə; ðɪ] ['bæblɪŋ] [brʊk] , [ðə; ðɪ] ['mɜːrmərɪŋ] [triːz] , [ðə; ðɪ] ['sɪŋɪŋ] [bɜːrdz] , [ðə; ðɪ] ['oʊʃənz] [rɔːr] , [ðə; ðɪ]

The	babbling	brook	,	the	murmuring	trees	,	the	singing	birds	,	the	ocean's	roar	,	the
这	胡说	溪	,	这	淙淙	树木	,	这	歌唱	鸟类	,	这	海洋的	吼	,	这

[piːl] [ʌv; əv] ['θʌndər] ,

peal	of	thunder	,
皮尔	的	雷	,

潺潺溪流，沙沙树声，鸟儿歌唱，大海咆哮，雷鸣轰响，

[ðə; ðɪ] [kræʃ] [ʌv; əv][stɔːrm] , [ðə; ðɪ] ['loʊɪŋ] [kaʊ] , [ðə; ðɪ] ['rʌslɪŋ] [græs] ; — [ɔːl] ['neɪtʃər] [sɪŋz] .

the	crash	of	storm	,	the	lowing	cow	,	the	rustling	grass	;	—	all	Nature	sings	.
这	碰撞	的	风暴	,	这	低	奶牛	,	这	沙沙声	草	;	—	全部	自然	唱歌	.

暴风雨的轰鸣，牛的哞叫，青草的沙沙声；——大自然都在歌唱。

[bʌt; bət] [haʊ] ['ɔːf(ə)n][wiː; wi] [hɪr] [ænd; ənd] ['feɪlɪŋ] [tuː; tə][ˌʌndər'stænd] , [mɪs] [mʌtʃ] [ʌv; əv][ðə; ðɪ][dʒɔɪ]

But	how	often	we	hear	and	failing	to	understand	,	miss	much	of	the	joy
但	如何	经常	我们	听到	和	失败	到	理解	,	错过	很多	的	这	喜悦

[ʌv; əv][laɪf] .

of	life	.
的	生活	.

但我们常常听到一些话，却因为无法理解而错过了生活中的许多乐趣。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['oʊnli][æz; əz][wiː; wi][ˌʌndər'stænd] ['neɪtʃər] , [ænd; ənd]['aʊər; ɑːr] ['brʌðər] , [ænd; ənd][.auə'self. .ɑː-]

It	is	only	as	we	understand	Nature	,	and	our	Brother	,	and	Ourself
它	是	仅有的	作为	我们	理解	自然	,	和	我们的	兄弟	,	和	我们自己

,

,

,

只有当我们理解自然、我们的兄弟以及我们自己时，

[ðæt] [wiː; wi] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [ˌʌndər'stænd] [gɑːd] .

that	we	begin	to	understand	God	.
那	我们	开始	到	理解	上帝	.

我们开始了解上帝。

[wɪð; wɪθ] [ðæt] [ˌʌndər'stændɪŋ] [wiː; wi] [bɪ'gɪn] [ɪn] [ri'ælәti] [tuː; tə][lɪv; laɪv][ænd; ənd][tuː; tə][ə'kwaɪər] .

With	that	understanding	we	begin	in	reality	to	live	and	to	acquire	.
和	那	理解	我们	开始	在	现实	到	居住	和	到	获得	.

有了这种理解，我们才能真正开始生活和获取。

“ [hiː; hi] [huː] [ˌkɔmpri'hendz] [ðə; ði] ['neɪtʃər] [ʌv; əv] [prer] ” [ˌaɪ 'tiː] [hæz; həz] [bɪn] [sed] “ [bendz] [nɑːt]

“	He	who	comprehends	the	nature	of	prayer	”	it	has	been	said	“	bends	not
“	他	WHO	理解	这	自然	的	祷告	”	它	有	到过	说	“	弯曲	不是

[ðə; ði] [niː] .

the	knee	.
这	膝盖	.

有人说过：“懂得祈祷本质的人，不会屈膝。”

[hiː; hi] ['taʊərz] [ɪn]['mædʒəsti] .

He	towers	in	majesty	.
他	塔楼	在	威严	.

他威严无比，巍峨耸立。

[hiː; hi][goʊz] [fɔːrθ] [tuː; tə] [miːt] [hɪz; ɪz] [oʊn] .

He	goes	forth	to	meet	his	own	.
他	去	前进	到	见面	他的	自己的	.

他出发去见自己的家人。

[hiː; hi] [ə'sendz] [ðə; ði] [maʊnt] [ænd; ənd] [spiːks] [wɪð; wɪθ][gɑːd] .

He	ascends	the	mount	and	speaks	with	God	.
他	上升	这	山	和	说话	和	上帝	.

他登上山峰，与上帝对话。

” [ɔːr] , [æz; əz] ['emərsn] [pʊt] [ˌaɪ 'tiː] , “ [ðə; ði] [θɪŋz] [ðæt] [ɑːr; ər] ['riːəli] [fɔːr; fər] [ðiː] ['grævɪteɪt] [tuː; tə]

”	Or	,	as	Emerson	put	it	,	“	The	things	that	are	really	for	thee	gravitate	to
”	或者	,	作为	爱默生	放	它	,	“	这	事物	那	是	真的	为了	你	引力	到

[ðiː] .

thee	.
你	.

或者，正如爱默生所说，“真正属于你的东西会向你靠近。”

” [ðə; ði] [wɜːrld] [ɪz] [fʊl] [ʌv; əv] [gʊd] [θɪŋz] [ðæt] [ɑːr; ər] [ɪn'tendɪd] [ɪ'speʃəli] [fɔːr; fər] [juː; jʊ] .

”	The	world	is	full	of	good	things	that	are	intended	especially	for	you	.
”	这	世界	是	满的	的	好的	事物	那	是	故意的	尤其	为了	你	.

“这个世界充满了专为你准备的美好事物。”

[bʌt; bət] , [ɪf] [juː; jʊ] [wɑːnt] [ðə; ði] [best] , [juː; jʊ] [mʌst; məst] [biː; bi] ['redi] — [θruː] [ˌʌndər'stændɪŋ] ,

But	,	if	you	want	the	best	,	you	must	be	ready	—	through	understanding	,
但	,	如果	你	想	这	最好的	,	你	必须	是	准备好	—	通过	理解	,

[tuː; tə] [rɪ'siːv] [ðə; ði] [best] .

to	receive	the	best	.
到	收到	这	最好的	.

但是，如果你想要最好的，你必须做好准备——通过理解，去接受最好的。

[juː; jʊ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [ə'plaɪɪŋ] [ðə; ði] ['benɪfɪts] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] ['meθəd]

You	should	be	applying	the	benefits	of	the	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	Method
你	应该	是	申请	这	好处	的	这	自动的	手指	控制	方法

[tuː; tə] ['æktʃuəl] ['deɪli] ['pleɪɪŋ] , [naʊ] .

to	actual	daily	playing	,	now	.
到	实际的	日常的	玩耍	,	现在	.

你现在就应该将自动手指控制法的优势运用到日常演奏中。

[ɑːr; ər] [juː; jʊ] ['duːɪŋ] [soʊ] ?

Are	you	doing	so	?
是	你	正在做	所以	?

你在这样做吗?

[dʒʌst][tuː; tə] [lɜːrn] [ə; eɪ] [θɪŋ] [ænd; ənd] [ðen] [stɪk] [ˌaɪ 'tiː] [ə'weɪ] [ɪn][ðə; ði]['klɑːzɪt][ʌv; əv][jʊr; jər][maɪnd]

Just	to	learn	a	thing	and	then	stick	it	away	in	the	closet	of	your	mind
只是	到	学习	一个	事物	和	然后	戳	它	离开	在	这	壁橱	的	你的	头脑

[ɪz][ə; eɪ] [pʊr] [ɪn'vestmənt] [ʌv; əv][taɪm] ,

is	a	poor	investment	of	time	,
是	一个	贫穷的	投资	的	时间	,

仅仅学习了一些东西，然后把它束之高阁，这是一种浪费时间的做法。

['efərt] , [ænd; ənd] ['mʌni] .

effort	,	and	money	.
努力	,	和	钱	.

精力和金钱。

[pʊt] [wʌt] [juː; jʊ] [noʊ] ['ɪntuː] ['sɜːrvɪs] , [noʊ] ['mætər] [wʌt] [ðə; ði]['sʌbdʒekt] [meɪ] [biː; bi] .

Put	what	you	know	into	service	,	no	matter	what	the	subject	may	be	.
放	什么	你	知道	进入	服务	,	不	事情	什么	这	主题	可能	是	.

无论主题是什么，都要运用你所掌握的知识。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ækʃ(ə)n] [ðæt] [bɪ'gets] [sək'ses] [ænd; ənd] [kə'mændz] [rɪ'wɔːrd] !

It	is	action	that	begets	success	and	commands	reward	!
它	是	行动	那	产生	成功	和	命令	报酬	!

行动才能带来成功和回报！

[wɪ'ðaʊt] ['ækʃ(ə)n] , [ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv] “ [tuː] [plʌs] [tuː] ['iːkwəlz] [fɔːr] ” [wʊd] [biː; bi][æn; ən] ['empti] [fɑːrs]

Without	action	,	the	law	of	“	two	plus	two	equals	four	”	would	be	an	empty	farce
没有	行动	,	这	法律	的	“	二	加	二	等于	四	”	会	是	一个	空的	闹剧

.

:

.

如果没有行动，“二加二等于四”的法则将沦为一场空洞的闹剧。

[duː] !

DO	!
做	!

做！

[ænd; ənd][duː][ðə; ði][best][juː; jʊ] [noʊ] .

And	do	the	best	you	know	.
和	做	这	最好的	你	知道	.

尽你所能做到最好。

['præktɪs] ['eksərsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - .

Practice	Exercises	11	,	13	,	15	,	and	16	.
实践	练习	-	,	-	,	-	,	和	-	.

练习题 11、13、15 和 16。

['les(ə)n] [eɪt] .

LESSON	8	.
课	8	.

第八课

[ɪˌrezə'luːʃn] [ɪz][ə; eɪ] [wɜːrs] [vaɪs][ðæn; ðən] ['ræʃnəs] .

Irresolution	is	a	worse	vice	than	rashness	.
分辨率不足	是	一个	更糟	副	比	鲁莽	.

优柔寡断比鲁莽行事更糟糕。

[hiː; hi] [huː] [ʃuːts] [wɜːrst] [meɪ] ['sʌmtaɪmz] [hɪt][ðə; ði][mɑːrk] , [bʌt; bət][hiː; hi] ,

He	who	shoots	worst	may	sometimes	hit	the	mark	,	but	he	,
他	WHO	芽	最差	可能	有时	打	这	标记	,	但	他	,

枪法最差的人有时也可能击中目标，但是，

[huː] [ʃuːts] [nɑːt][æt; ət][ɔːl][kæn; kən]['nevər][hɪt][ˌaɪ 'tiː] .

who	**shoots**	**not**	**at**	**all**	**can**	**never**	**hit**	**it**	**.**
WHO	芽	不是	在	全部	能	绝不	打	它	.

不开枪的人永远打不中。

[ɪˌrezə'luːʃn] ['luːsənz] [ɔːl][ðə; ði][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ə; eɪ] [steɪt] ; [laɪk][æn; ən]['eɪgjuː] ,

Irresolution	**loosens**	**all**	**the**	**joints**	**of**	**a**	**state**	**;**	**like**	**an**	**ague**	**,**
分辨率不足	松动	全部	这	关节	的	一个	状态	;	喜欢	一个	疟疾	,

优柔寡断会使一个国家的各个环节松动；就像疟疾一样，

[ˌaɪ 'tiː] ['ʃeɪks] [nɑːt] [ðɪs] [nɔːr] [ðæt] [lɪm] , [bʌt; bət][ɔːl][ðə; ði]['bɑːdi][ɪz][æt; ət][wʌns][ɪn][ə; eɪ][fɪt] .

it	**shakes**	**not**	**this**	**nor**	**that**	**limb**	**,**	**but**	**all**	**the**	**body**	**is**	**at**	**once**	**in**	**a**	**fit**	**.**
它	奶昔	不是	这	也不	那	肢	,	但	全部	这	身体	是	在	一次	在	一个	合身	.

它不是抖动这个或那个肢体，而是全身同时抽搐。

[ðə; ði] [ɪ'rezəluːt] [mæn][ɪz]['lɪftɪd][frʌm; frəm][wʌn] [pleɪs] [tuː; tə] [ə'nʌðər] , [soʊ] ['nʌθɪŋ] ,

The	**irresolute**	**man**	**is**	**lifted**	**from**	**one**	**place**	**to**	**another**	**,**	**so**	**hatcheth**	**nothing**	**,**
这	徊	男人	是	抬起	从	一	地方	到	其他	,	所以	哈奇斯	没有什么	,

优柔寡断的人被从一个地方搬到另一个地方，结果什么也孵化不出来。

[bʌt; bət] ['ædlz] [ɔːl][hɪz; ɪz] ['ækʃnz] .

but	**addles**	**all**	**his**	**actions**	**.**
但	鞍具	全部	他的	行动	.

但他所有的行为都显得混乱不堪。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [peɪ] [juː; jʊ][tuː; tə] [θɪŋk] ['kerfəli] [ɑːn][ðə; ði] [ə'bʌv] [kwoʊ'teɪʃ(ə)n][frʌm; frəm] ['fɛltəm] .

It	**will**	**pay**	**you**	**to**	**think**	**carefully**	**on**	**the**	**above**	**quotation**	**from**	**Feltham**	**.**
它	将要	支付	你	到	思考	小心	在	这	多于	引述	从	费尔瑟姆	.

仔细思考费尔瑟姆的上述引言，你会受益匪浅。

['ɔːlsoʊ] , [kən'sɪdər][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['bjuːtɪf(ə)l] ['pærəgræf] [ɑːn] [feɪθ] .

Also	**,**	**consider**	**the**	**following**	**beautiful**	**paragraph**	**on**	**Faith**	**.**
还	,	考虑	这	下列的	美丽的	段落	在	信仰	.

此外，请阅读以下这段关于信仰的优美文字。

[feɪθ] [ɪz][laɪk][ðə; ði] ['prɪmətɪv] ['grænɪt] [ʌv; əv][oʊld] [nuː] ['ɪŋglənd] .

Faith	**is**	**like**	**the**	**primitive**	**granite**	**of**	**old**	**New**	**England**	**.**
信仰	是	喜欢	这	原始	花岗岩	的	老的	新的	英格兰	.

信仰就像新英格兰古老花岗岩一样坚硬。

[dɪg] [daʊn] [diːp] [ænd; ənd][juː; jʊ] [kʌm] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] [bɪ'loʊ] [ɔːl][ˌsuːpərɪm'poʊzd]['streɪtə] .

Dig	**down**	**deep**	**and**	**you**	**come**	**to**	**it**	**below**	**all**	**superimposed**	**strata**	**.**
挖	向下	深的	和	你	来	到	它	以下	全部	叠加	地层	.

向下挖掘，你会发现它位于所有叠加地层之下。

[goʊ][tuː; tə][ðə; ði] ['sʌmɪt] [ʌv; əv][ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst] ['maʊntnz] [ænd; ənd][juː; jʊ][faɪnd][ˌaɪ 'tiː] , [ɑːn]

Go	**to**	**the**	**summit**	**of**	**the**	**highest**	**mountains**	**and**	**you**	**find**	**it**	**,**	**on**
去	到	这	首脑	的	这	最高	山脉	和	你	寻找	它	,	在

['lɔːftɪɪst] [ˌelə'veɪʃənz] .

loftiest	**elevations**	**.**
最高	海拔	.

登上最高的山峰之巅，你就能在最高的海拔找到它。

[feɪθ] [bɪ'gɪnz] [æz; əz][ðə; ði]['beɪsɪs][ʌv; əv][ðə; ði]['ɪnfənts] ['nɑːlɪdʒ] ;

Faith	**begins**	**as**	**the**	**basis**	**of**	**the**	**infants**	**knowledge**	**;**
信仰	开始	作为	这	基础	的	这	婴儿	知识	;

信仰始于婴儿的认知基础；

[ˌaɪ 'tiː]['ɛndz][ɪn]['liːdɪŋ; 'ledɪŋ][ˌjuː 'es][tuː; tə] [noʊ] [ðə; ði] ['bɪgnəs] , [ðə; ði]['grændʒər][ʌv; əv][laɪf] .

it	**ends**	**in**	**leading**	**us**	**to**	**know**	**the**	**bigness**	**,**	**the**	**grandeur**	**of**	**life**	**.**
它	结束	在	领导	我们	到	知道	这	大	,	这	宏伟	的	生活	.

最终，它引领我们认识到生命的伟大和壮丽。

[ɑːn] [ðiːz] [tuː] [θɪŋz] , [tuː; tə][lɑːrdʒ] [dɪ'griː] ,

On	these	two	things	,	to	large	degree	,
在	这些	二	事物	,	到	大的	程度	,

在这两件事上，很大程度上，

[dɪ'pendz] [jʊr; jər]['ræpɪd] [sək'ses] [ɪn] ['lɜːrnɪŋ] [tuː; tə] [pleɪ] [θruː] [ðə; ðɪ] ['meθəd] [ʌv; əv] [ˌɔːtə'mætɪk]

depends	your	rapid	success	in	learning	to	play	through	the	Method	of	AUTOMATIC
取决于	你的	迅速的	成功	在	学习	到	玩	通过	这	方法	的	自动的

['fɪŋgər] [kən'troʊl] .

FINGER	CONTROL	.
手指	控制	.

能否快速成功地通过自动手指控制法学会演奏取决于你。

[juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi] [fɪld] [wɪð; wɪθ][ðə; ðɪ] [feɪθ] [ænd; ənd] ['nɑːlɪdʒ] [ðæt] [iːtʃ] ['eksərsaɪz][hæz; həz]

You	must	be	filled	with	the	faith	and	knowledge	that	each	exercise	has
你	必须	是	已填	和	这	信仰	和	知识	那	每个	锻炼	有

[ɪts] [pər'tɪkjələr] [pleɪs] [nɑːt]['oʊnli][ɪn] ['streŋθəniŋ] [ðə; ðɪ] ['mʌslz] ,

its	particular	place	not	only	in	strengthening	the	muscles	,
它是	特别的	地方	不是	仅有的	在	强化	这	肌肉	,

你必须充满信念和知识，明白每项练习都有其特定的作用，而不仅仅是增强肌肉力量。

[bʌt; bət][ɪn] [prɪ'peərɪŋ] [juː; jʊ][fɔːr; fər][ðə; ðɪ][wɜːrk][tuː; tə] [kʌm] .

but	in	preparing	you	for	the	work	to	come	.
但	在	准备	你	为了	这	工作	到	来	.

但是为了让你为即将到来的工作做好准备。

[ænd; ənd] ['noʊɪŋ] [ðɪs] ,

And	knowing	this	,
和	会心	这	,

知道这一点之后，

[juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi] [fɪld] [wɪð; wɪθ][ˌrezə'luːʃ(ə)n][tuː; tə][wɜːrk][ænd; ənd] [ə'tʃiːv] [ðæt] [juː; jʊ]['nevər]

you	must	be	filled	with	resolution	to	work	and	achieve	that	you	never
你	必须	是	已填	和	解决	到	工作	和	达到	那	你	绝不

['fɔːltər][baɪ][ðə; ðɪ] [weɪ] — [ðæt] [juː; jʊ]['nevər] [mɪs] [ə; eɪ] ['præktɪs] ['pɪriəd] .

falter	by	the	way	—	that	you	never	miss	a	practice	period	.
犹豫不决	经过	这	方式	—	那	你	绝不	错过	一个	实践	时期	.

你必须充满决心去努力工作并取得成功，在这个过程中你绝不能动摇——你绝不能错过任何一次练习时间。

[ðə; ðɪ]['eksərsaɪzɪz] [ðɪs] [wiːk] [ɑːr; ər] - , - , - , [ænd; ənd] - .

The	Exercises	this	week	are	10	,	13	,	15	,	and	16	.
这	练习	这	星期	是	-	,	-	,	-	,	和	-	.

本周的练习题是 10、13、15 和 16。

['les(ə)n] [naɪn] .

LESSON	9	.
课	9	.

第九课

[duː][juː; jʊ] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [pɔɪnt] [tuː; tə] [kiːp] ['fɪzɪkli] [fɪt] ?

Do	you	make	it	a	point	to	keep	physically	fit	?
做	你	制作	它	一个	观点	到	保持	身体	合身	?

你是否注重保持身体健康?

[wiː; wi][ɑːr; ər] ['lɜːrnɪŋ] [ðæt] ['mjuːzɪk][hæz; həz][ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [tuː; tə][duː][wɪð; wɪθ] [helθ] ,

We	are	learning	that	Music	has	a	great	deal	to	do	with	health	,
我们	是	学习	那	音乐	有	一个	伟大的	交易	到	做	和	健康	,

我们了解到，音乐与健康有着密切的关系。

[ænd; ənd] ['ʃʊrli] [helθ] [hæz; həz] [mʌtʃ] [tuː; tə][duː][wɪð; wɪθ][jʊr; jər][ə'bɪlәti][tuː; tə] [prə'duːs] ['mjuːzɪk] .

and	surely	health	has	much	to	do	with	your	ability	to	produce	Music	.
和	一定	健康	有	很多	到	做	和	你的	能力	到	生产	音乐	.

当然，健康状况与你的音乐创作能力密切相关。

['mjuːzɪk][ɪz] ['biːɪŋ] [juːst] [mɔːr] [ænd; ənd] [mɔːr] [ɪn][ðə; ði] ['hɒspɪtlz] [fɔːr; fər]['kwaɪətɪŋ][ænd; ənd] ['tʃɪrɪŋ]

Music	**is**	**being**	**used**	**more**	**and**	**more**	**in**	**the**	**hospitals**	**for**	**quieting**	**and**	**cheering**
音乐	是	存在	用过的	更多的	和	更多的	在	这	医院	为了	安静	和	欢呼

[ðə; ði] ['peɪʃnts] .

the	**patients**	**.**
这	患者	.

音乐在医院中被越来越多地用于安抚和鼓舞病人。

['mjuːzɪk] [pleɪd] [æn; ən][ɪm'pɔːrt(ə)nt][pɑːrt][bɪ'haɪnd][ðə; ði][laɪnz][ɪn][ðə; ði] [greɪt] [wɔːr][ɪn][ðə; ði] [weɪ] [ʌv; əv]

Music	**played**	**an**	**important**	**part**	**behind**	**the**	**lines**	**in**	**the**	**great**	**war**	**in**	**the**	**way**	**of**
音乐	玩	一个	重要的	部分	在后面	这	线条	在	这	伟大的	战争	在	这	方式	的

['lendɪŋ] [sə'pɔːrt] [ænd; ənd] ['kɜːrɪdʒ] [tuː; tə] [ðoʊz] [soʊ] ['sɔːrli] [ɪn] [niːd] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

lending	**support**	**and**	**courage**	**to**	**those**	**so**	**sorely**	**in**	**need**	**of**	**it**	**.**
贷款	支持	和	勇气	到	那些	所以	非常	在	需要	的	它	.

在第一次世界大战中，音乐在后方发挥了重要作用，为那些急需支持和勇气的人们提供了慰藉和力量。

[wʌt] , [ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] , [hæz; həz] [helθ] [tuː; tə][duː][wɪð; wɪθ]['mjuːzɪk] ?

What	**,**	**on**	**the**	**other**	**hand**	**,**	**has**	**health**	**to**	**do**	**with**	**Music**	**?**
什么	,	在	这	其他	手	,	有	健康	到	做	和	音乐	?

另一方面，健康与音乐有什么关系呢?

['mjuːzɪk][ɪz][self] [ɪk'spreʃ(ə)n] .

Music	**is**	**self**	**expression**	**.**
音乐	是	自己	表达	.

音乐是自我表达的方式。

[ɪf] [ðæt] [self] [wɪtʃ] [prə'duːsəz, prə'duːsɪz][ðə; ði] ['meləʊdi] [biː; bi] [ɪl] , [ðə; ði][fækt] [wɪl] [biː; bi] [rɪ'flektɪd]

If	**that**	**self**	**which**	**produces**	**the**	**melody**	**be**	**ill**	**,**	**the**	**fact**	**will**	**be**	**reflected**
如果	那	自己	哪个	产	这	旋律	是	患病的	,	这	事实	将要	是	反映

[ɪn][ðə; ði] ['pleɪɪŋ] .

in	**the**	**playing**	**.**
在	这	玩耍	.

如果产生旋律的那个自我生病了，那么这个事实就会反映在演奏中。

['mjuːzɪk] [dɪ'spleɪz] [ðə; ði][hɜːrts][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi][ænd; ənd][ðə; ði][hɜːrts][ʌv; əv][ðə; ði] [hɑːrt] , [æz; əz]

Music	**displays**	**the**	**hurts**	**of**	**the**	**body**	**and**	**the**	**hurts**	**of**	**the**	**heart**	**,**	**as**
音乐	显示器	这	疼痛	的	这	身体	和	这	疼痛	的	这	心	,	作为

[wel] .

well	**.**
出色地	.

音乐既能展现身体上的伤痛，也能展现心灵上的伤痛。

[soʊ][ˌaɪ 'tiː] [biˈhuːv] [ˌjuː 'es] [huː] [wʊd] [biː; bi] [mjuˈzɪʃənz] [tuː; tə] [kiːp] [wel] [ɪn][maɪnd][ænd; ənd]['bɑːdi]

So	**it**	**behooves**	**us**	**who**	**would**	**be**	**musicians**	**to**	**keep**	**well**	**in**	**mind**	**and**	**body**
所以	它	理应	我们	WHO	会	是	音乐家	到	保持	出色地	在	头脑	和	身体

.

:
.

所以，对于我们这些想成为音乐家的人来说，保持身心健康至关重要。

[tuː; tə][ə; eɪ] [greɪt] [ɪk'stent] , [ðɪs] [ɪz][dʒʌst][ə; eɪ] ['kwestʃən] [ʌv; əv] ['kɑːmən] [sens] .

To	**a**	**great**	**extent**	**,**	**this**	**is**	**just**	**a**	**question**	**of**	**common**	**sense**	**.**
到	一个	伟大的	程度	,	这	是	只是	一个	问题	的	常见的	感觉	.

在很大程度上，这只是一个常识问题。

[biː; bi] ['θɔːtf(ə)l] [ʌv; əv][jʊr; jər] ['iːtɪŋ] , [jʊr; jər] ['sliːpɪŋ] , [ænd; ənd][jʊr; jər]['eksərsaɪz] , [ænd; ənd][let]

Be	**thoughtful**	**of**	**your**	**eating**	**,**	**your**	**sleeping**	**,**	**and**	**your**	**exercise**	**,**	**and**	**let**
是	周到	的	你的	吃	,	你的	睡眠	,	和	你的	锻炼	,	和	让

['neɪtʃər] [ker] [fɔːr; fər][ðə; ði][rest] .

Nature	**care**	**for**	**the**	**rest**	**.**
自然	关心	为了	这	休息	.

注意饮食、睡眠和运动，其余的就交给大自然吧。

[bʌt; bət] [wen] [ˌmɪs'fɔːrtʃən] [ʌv; əv] ['eni] [kaɪnd] [dʌz] [ˌoʊvər'teɪk] [juː; jʊ] — [ænd; ənd] [wiː; wi] [ɑːr; ər] [ɔːl]

But	when	misfortune	of	any	kind	does	overtake	you	—	and	we	are	all
但	什么时候	不幸	的	任何	种类	做	超过	你	—	和	我们	是	全部

[kɔːt] [æt; ət] ['sʌmtaɪm] [ɔːr] ['ʌðər] — [tɜːrn] ['friːli] [tuː; tə] [jʊr; jər] ['mjuːzɪk] [fɔːr; fər] [rɪ'liːf] .

caught	at	sometime	or	other	—	turn	freely	to	your	Music	for	relief	.
捕捉	在	有时	或者	其他	—	转动	自由	到	你的	音乐	为了	宽慰	.

但是，当任何不幸降临到你身上时——我们每个人或多或少都会遇到不幸——请随时转向你的音乐寻求慰藉。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ˌaɪ 'tiː] .

You	will	find	it	.
你	将要	寻找	它	.

你会找到的。

[pɔːr] [aʊt] [jʊr; jər] [soʊl] [ɪn] [ðə; ði] ['melədi] [ʌv; əv] [jʊr; jər] ['ɪnstrəmənt] .

Pour	out	your	soul	in	the	melody	of	your	instrument	.
倒	出去	你的	灵魂	在	这	旋律	的	你的	乐器	.

将你的灵魂倾注于乐器的旋律之中。

[ɪf] [ðer; ðər] [ɪz] ['bɪtər] [ɪn] [ðə; ði] [hɑːrt] , [let] [ˌaɪ 'tiː] [kʌm] [aʊt] .

If	there	is	bitter	in	the	heart	,	let	it	come	out	.
如果	那里	是	苦的	在	这	心	,	让	它	来	出去	.

如果心中有苦涩，就让它流露出来。

[get] [rɪd] [ʌv; əv] [ˌaɪ 'tiː] .

Get	rid	of	it	.
得到	摆脱	的	它	.

扔掉它。

[ɪf] [ðer; ðər] [ɪz] ['sædnəs] , [ɪk'spres] [ˌaɪ 'tiː] [ænd; ənd] [rɪ'pleɪs] [ˌaɪ 'tiː] [ðen] [wɪð; wɪθ] [dʒɔɪ] .

If	there	is	sadness	,	express	it	and	replace	it	then	with	joy	.
如果	那里	是	悲伤	,	表达	它	和	代替	它	然后	和	喜悦	.

如果感到悲伤，就表达出来，然后用快乐取而代之。

[ɪf] [ðer; ðər] [ɪz] [daʊt] , [pleɪ] [ɑːn] [ʌn'tɪl] [æt; ət] [leŋkθ; leŋθ] [kʌmz] [piːs] [ə'gen] , [ænd; ənd] [swiːt] [ə'ʃʊrəns] .

If	there	is	doubt	,	play	on	until	at	length	comes	peace	again	,	and	sweet	assurance	.
如果	那里	是	怀疑	,	玩	在	直到	在	长度	来	和平	再次	,	和	甜的	保证	.

如果还有疑虑，那就继续玩下去，直到最终恢复平静，获得甜蜜的安心。

['mjuːzɪk] [brɪŋz] [helθ] — [ænd; ənd] [helθ] [lendz] [dʒɔɪ] [tuː; tə] ['mjuːzɪk] !

Music	brings	health	—	and	health	lends	joy	to	Music	!
音乐	带来	健康	—	和	健康	借贷	喜悦	到	音乐	!

音乐带来健康——而健康又给音乐带来快乐！

['præktɪs] ['eksərsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - ['feɪθfəli] .

Practice	Exercises	12	,	17	,	18	,	and	19	faithfully	.
实践	练习	-	,	-	,	-	,	和	-	忠实	.

认真完成练习题 12、17、18 和 19。

['les(ə)n] - .

LESSON	10	.
课	-	.

第十课

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['nesəseri] [tuː; tə] [treɪn] [ðə; ði] ['mʌslz] [tuː; tə] [ækt] ['kwɪkli] , ['ækjərətli] , ['strɔːŋli] ,

It	is	necessary	to	train	the	muscles	to	act	quickly	,	accurately	,	strongly	,
它	是	必要的	到	火车	这	肌肉	到	行为	迅速地	,	准确	,	强烈	,

必须训练肌肉，使其能够快速、准确、有力地做出反应。

[ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] ['i:zi] ['taɪərɪŋ] [ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][tu:; tə][bi:; bi][ə; eɪ]['su:pər] - [mju'zɪʃ(ə)n] .

and	without	easy	tiring	if	you	are	to	be	a	super	-	musician	.
和	没有	简单的	令人疲惫	如果	你	是	到	是	一个	极好的	-	音乐家	.

要想成为超级音乐家，就不能轻易感到疲惫。

[ɪn]['ɔ:rdər][tu:; tə][ə'kwaɪər][ðə; ði] [ˌɪndɪ'pendənt] , [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['mu:vmənt] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] ,

In	order	to	acquire	the	independent	,	individual	movement	of	the	fingers	,
在	命令	到	获得	这	独立的	,	个人	移动	的	这	手指	,

为了获得手指独立、单独的运动能力，

[ðeɪ] [hæv; həv][tu:; tə][goʊ] [θru:] [ðə; ði] “ ['ɔ:kwərd] [skwɑ:d] ” [steɪdʒ] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz] [tru:] ; [bʌt; bət]

they	have	to	go	through	the	“	awkward	squad	”	stage	,	it	is	true	;	but
他们	有	到	去	通过	这	“	尴尬的	队	”	阶段	,	它	是	真的	;	但

[wɪð; wɪθ][ðə; ði]['prɑ:pər] ,

with	the	proper	,
和	这	恰当的	,

他们确实要经历“尴尬期”；但只要方法得当，

['θɔ:tf(ə)l] ['drɪlɪŋ] , [wɪtʃ] [ði:z] ['lesnz; 'lesənz] , [laɪk][æn; ən] [ˌʌndər'stændɪŋ] ['ɑ:fɪsər] ['gɪvz] ,

thoughtful	drilling	,	which	these	lessons	,	like	an	understanding	officer	gives	,
周到	钻孔	,	哪个	这些	课程	,	喜欢	一个	理解	官	给予	,

深思熟虑的演练，就像一位善解人意的军官所传授的那样。

[ðeɪ] [su:n] [bɪ'kʌm] [fə'mɪliər][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [kə'mændz] [ænd; ənd] [lɜ:rn] [tu:; tə][ə'beɪ]['ɔ:rdərz] .

they	soon	become	familiar	with	the	commands	and	learn	to	obey	orders	.
他们	很快	变得	熟悉的	和	这	命令	和	学习	到	服从	订单	.

他们很快就熟悉了指令，学会了服从命令。

[ə'bi:diəns] [ɪz][ʌv; əv]['æbsəlu:t] [ɪm'pɔ:rt(ə)ns][ɪn] ['lɜ:rnɪŋ] [ˌɔ:tə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] .

Obedience	is	of	absolute	importance	in	learning	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	.
服从	是	的	绝对	重要性	在	学习	自动的	手指	控制	.

在学习自动手指控制的过程中，服从至关重要。

[fɜ:rst] [ə'bi:diəns] [ðæt] [ju:; jʊ][mʌst; məst] [gɪv] [tu:; tə][ðə; ði] ['rɪt(ə)n] [wɜ:rd][ʌv; əv][ðə; ði]['les(ə)n] .

First	obedience	that	you	must	give	to	the	written	word	of	the	lesson	.
第一的	服从	那	你	必须	给	到	这	书面	单词	的	这	课	.

首先，你必须服从课程中的文字教导。

[ænd; ənd] [ðen] [ə'bi:diəns] [ðæt] [ju:; jʊ][mʌst; məst][dɪ'mænd][ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] [ɪn'vɑ:lvd] .

And	then	obedience	that	you	must	demand	of	the	muscles	involved	.
和	然后	服从	那	你	必须	要求	的	这	肌肉	涉及	.

然后，你必须要求相关肌肉服从。

[wen] [ju:; jʊ][wɑ:nt][jʊr; jər]['fɪŋgər][ɔ:r] [wət'evər] [ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi][tu:; tə][pər'fɔ:rm][ə; eɪ]['sɜ:rt(ə)n]

When	you	want	your	finger	or	whatever	it	may	be	to	perform	a	certain
什么时候	你	想	你的	手指	或者	任何	它	可能	是	到	履行	一个	肯定

['mu:vmənt] ,

movement	,
移动	,

当你想让你的手指或其他部位做出某个特定动作时，

[du:][nɑ:t][ək'sept] ['eniθɪŋ] [ʃɔ:rt] [ʌv; əv] [pər'fekʃ(ə)n][frʌm; frəm][ˌaɪ 'ti:] .

do	not	accept	anything	short	of	perfection	from	it	.
做	不是	接受	任何事物	短的	的	完美	从	它	.

不要对它有任何低于完美的要求。

['ænəlaɪz] [i:tʃ] ['mu:vmənt] [ðæt] [si:mz] [tu:; tə] [gɪv] ['trʌb(ə)l] .

Analyze	each	movement	that	seems	to	give	trouble	.
分析	每个	移动	那	似乎	到	给	麻烦	.

分析每一个看似有问题的动作。

['trʌb(ə)l] — [ˌʌndər'stænd] — [ɪz][hæf] [rɪ'muːvd] .

Trouble	**—**	**understand**	**—**	**is**	**half**	**removed**	**.**
麻烦	—	理解	—	是	一半	已移除	.

明白这一点，麻烦就解决了一半。

[ɪf] [juː; jʊ][dɪ'mænd] ['pɜːrfɪkt] [ə'biːdiəns] [frʌm; frəm][jʊr; jər]['fɪŋgərz] [iːtʃ] [ænd; ənd] ['evri] [taɪm] ,

If	**you**	**demand**	**perfect**	**obedience**	**from**	**your**	**fingers**	**each**	**and**	**every**	**time**	**,**
如果	你	要求	完美的	服从	从	你的	手指	每个	和	每一个	时间	,

如果你要求你的手指每次都绝对服从，

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [nɑːt] [teɪk] [lɔːŋ] [fɔːr; fər][juː; jʊ][tuː; tə] [ɪ'stæblɪʃ] [ðæt] ['veri] [dɪ'zaɪərəb(ə)l] [kə'nekʃ(ə)n] — [ɔːr]

it	**will**	**not**	**take**	**long**	**for**	**you**	**to**	**establish**	**that**	**very**	**desirable**	**connection**	**—**	**or**
它	将要	不是	拿	长的	为了	你	到	建立	那	非常	理想	联系	—	或者

[ʃæl; ʃəl][wiː; wi] [seɪ] [ˌʌndər'stændɪŋ] — [bɪ'twiːn] [ðə; ði][breɪn][ænd; ənd][ðə; ði]['fɪŋgərz] [wɪtʃ] [wɪl] [friː]

shall	**we**	**say**	**understanding**	**—**	**between**	**the**	**brain**	**and**	**the**	**fingers**	**which**	**will**	**free**
将	我们	说	理解	—	之间	这	脑	和	这	手指	哪个	将要	自由的

[juː; jʊ][frʌm; frəm][ðə; ði]['juːʒuəl] ['drʌdʒəri] [ʌv; əv] ['fʌmblɪŋ] [fɔːr; fər][ðə; ði][noʊts][æt; ət][ðə; ði]

you	**from**	**the**	**usual**	**drudgery**	**of**	**fumbling**	**for**	**the**	**notes**	**at**	**the**
你	从	这	通常	苦役	的	笨拙	为了	这	笔记	在	这

['ɪnstrəmənt] ,

instrument	**,**
乐器	,

你很快就能在大脑和手指之间建立起那种非常理想的联系——或者我们应该说是理解——这将使你摆脱以往在乐器上摸索音符的繁琐工作。

[ʌv; əv]['oʊnli][hæf] [ˌkɔmpri'hendɪŋ] [wʌt] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['pleɪɪŋ] ,

of	**only**	**half**	**comprehending**	**what**	**you**	**are**	**playing**	**,**
的	仅有的	一半	理解	什么	你	是	玩耍	,

对所玩的游戏只有一半的理解，

[ænd; ənd][ʌv; əv] ['getɪŋ] ['taɪərd] [wen] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [stɪl] [biː; bi] [freʃ] [ænd; ənd] [end'ʒɔɪɪŋ] [jɔːr'self] .

and	**of**	**getting**	**tired**	**when**	**you**	**should**	**still**	**be**	**fresh**	**and**	**enjoying**	**yourself**	**.**
和	的	获得	疲劳的	什么时候	你	应该	仍然	是	新鲜的	和	享受	你自己	.

明明应该精神饱满、享受当下，却感到疲惫不堪。

[ðʌs] , [ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] [kə'rektnəs] [ɪz] [ɪ'stæblɪʃt] .

Thus	**,**	**the**	**habit**	**of**	**correctness**	**is**	**established**	**.**
因此	,	这	习惯	的	正确性	是	已确立的	.

由此，正确的习惯就养成了。

[ɪf] [ðer; ðər][biː; bi]['eni] [gʊd] ['hæbɪts] ; ['ʃʊrli] ,

If	**there**	**be**	**any**	**good**	**habits**	**;**	**surely**	**,**
如果	那里	是	任何	好的	习惯	;	一定	,

如果说有什么好习惯的话；当然，

[ðɪs] [ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][best] [ðæt] [ə; eɪ][mju'zɪʃ(ə)n][kʊd; kəd][ə'kwaɪər] .

this	**is**	**one**	**of**	**the**	**best**	**that**	**a**	**Musician**	**could**	**acquire**	**.**
这	是	一	的	这	最好的	那	一个	音乐家	可以	获得	.

这是音乐家能获得的最佳装备之一。

[aɪ] [kə'mend] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][juː; jʊ] ['haɪli] .

I	**commend**	**it**	**to**	**you**	**highly**	**.**
我	表彰	它	到	你	高度	.

我强烈推荐。

[ˌaɪ 'tiː] [wel] [riː'peiz] [jʊr; jər] ['efərt] [ɪn] ['geɪnɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] .

It	**well**	**repays**	**your**	**effort**	**in**	**gaining**	**it**	**.**
它	出色地	偿还	你的	努力	在	获得	它	.

你为之付出的努力终将得到丰厚的回报。

['eksərsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - .
Exercises 17 , 18 , 19 , and 20 .
练习 - , - , - , 和 - .

练习 17、18、19 和 20。

['les(ə)n] - .
LESSON 11 .
课 - .

第11课。

['sʌmtaɪmz] , [æz; əz][wi:; wi][goʊ] [ə'lɔ:ŋ] [ɪn][ə; eɪ] [kɔ:rs] [ʌv; əv]['lesnz; 'lesənz] ,
Sometimes , as we go along in a course of lessons ,
有时 , 作为 我们 去 沿着 在 一个 课程 的 课程 ,

有时，随着课程的进行，

[wi:; wi][ɑ:r; ər][ɪn'klaɪnd][tu:; tə] [lu:z] [saɪt] [ʌv; əv][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l] ['pɜ:rpəs] .
we are inclined to lose sight of the original purpose .
我们 是 倾斜 到 失去 视线 的 这 原来的 目的 .

我们很容易忘记最初的目的。

[ˌaɪ 'ti:]['ɔ:f(ə)n][ɪz] [wel] [tu:; tə] [lʊk] [bæk] [ænd; ənd] [si:] [wʌt] [wi:; wi][set] [aʊt][tu:; tə][du:] ,
It often is well to look back and see what we set out to do ,
它 经常 是 出色地 到 看 后退 和 看 什么 我们 放 出去 到 做 ,

回顾过去，看看我们最初的目标是做什么，往往是有益的。

[ænd; ənd] [wʌt] [wi:; wi][ɑ:r; ər] [ə'kɑ:mplɪʃɪŋ] .
and what we are accomplishing .
和 什么 我们 是 完成 .

以及我们正在取得的成就。

[ɪn][ðə; ði][fɜ:rst] [pleɪs] , [wi:; wi]['stɑ:rtɪd] [aʊt][tu:; tə] [dɪ'veləp] [streŋθ] , [ˌfleksə'bɪləti] , ['fri:dəm] [ʌv; əv]
In the first place , we started out to develop strength , flexibility , freedom of
在 这 第一的 地方 , 我们 开始 出去 到 发展 力量 , 灵活性 , 自由 的
['mu:vmənt] ,
movement ,
移动 ,

首先，我们开始锻炼力量、柔韧性和活动自由度。

[ˌɪndɪ'pendənt] ['ækʃ(ə)n] , [ænd; ənd]['pɜ:rfɪkt][kən'troʊl][ʌv; əv] [i:tʃ] [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] .
independent action , and perfect control of each one of the fingers .
独立的 行动 , 和 完美的 控制 的 每个 一 的 这 手指 .

手指独立活动，并能完美控制每一根手指。

['aʊər; ɑ:r] ['pɜ:rpəs] [ɪn] ['du:ɪŋ] [ði:z] [θɪŋz] [ɪz][tu:; tə][ɪ'neɪb(ə)l][wʌn][tu:; tə] [seɪv] [taɪm][ɪn] ['lɜ:rnɪŋ] [tu:; tə]
Our purpose in doing these things is to enable one to save time in learning to
我们的 目的 在 正在做 这些 事物 是 到 使能够 一 到 节省 时间 在 学习 到
[pleɪ] ['eni]['mju:zɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] [θru:] ['spɛʃəˌlaɪzɪŋ] [ɑ:n][ðə; ði]['fɪŋgər][wɜ:rk] [wɪtʃ] ['kɑ:nstəˌtu:ts]
play any musical instrument through specializing on the finger work which constitutes
玩 任何 音乐 乐器 通过 专业化 在 这 手指 工作 哪个 构成
[sʌm; səm][naɪn] - [tenθs] [ʌv; əv][ðə; ði]['bæt(ə)l] .
some nine - tenths of the battle .
一些 九 - 十分之一 的 这 战斗 .

我们这样做的目的是为了让人们能够通过专注于手指技巧来节省学习演奏任何乐器的时间，因为手指技巧占了演奏技巧的十分之九。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] , ['ʌðər] ['benɪfɪts] [ɑ:r; ər] [ɪk'spektɪd] — ['greɪtər] [self] - [rɪ'laɪəns] , ['greɪtər]
At the same time , other benefits are expected — greater self - reliance , greater
在 这 相同的 时间 , 其他 好处 是 预期的 — 更大的 自己 - 依赖 , 更大的
['ækjərəsi] [ɪn] [saɪt] ['ri:dɪŋ] ,
accuracy in sight reading ,
准确性 在 视线 阅读 ,

与此同时，预计还会获得其他益处——更强的自理能力、更高的视奏准确率。

[ænd; ənd] ['greɪtər] [iːz] [ɪn] [ə'kʌmpənɪŋ] .

and	greater	ease	in	accompanying	.
和	更大的	舒适	在	随同	.

陪同也更加方便。

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [ə'kɑːmplɪʃ] [ðiːz] ['ɛndz] , [wiː; wi][hæv; həv] [bɪn] ['friːɪŋ] [ðə; ði][dʒɔɪnts][frʌm; frəm]

In	order	to	accomplish	these	ends	,	we	have	been	freeing	the	joints	from
在	命令	到	完成	这些	结束	,	我们	有	到过	释放	这	关节	从

['stɪfnəs] [ænd; ənd] ['leɪmnəs] .

stiffness	and	lameness	.
刚性	和	跛行	.

为了实现这些目标，我们一直在努力消除关节僵硬和跛行。

[wiː; wi][hæv; həv] [bɪn] ['treɪnɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgərz][tuː; tə] [muːv] [mɔːr] ['waɪdli] [ænd; ənd] [mɔːr] ['friːli] .

We	have	been	training	the	fingers	to	move	more	widely	and	more	freely	.
我们	有	到过	训练	这	手指	到	移动	更多的	广泛	和	更多的	自由	.

我们一直在训练手指，使它们能够更自由、更灵活地活动。

[ænd; ənd][wiː; wi][hæv; həv] [bɪn] [dɪ'veləpɪŋ] [ðə; ði] ['mʌslz] , [soʊ] [ðæt] [ðə; ði]['fɪŋgərz][hæv; həv] [bɪn]

And	we	have	been	developing	the	muscles	,	so	that	the	fingers	have	been
和	我们	有	到过	发展	这	肌肉	,	所以	那	这	手指	有	到过

[dɪ'veləpt] ,

developed	,
发达	,

我们一直在锻炼肌肉，所以手指也发育得很好。

['streŋθnd] , ['gɪv(ə)n] ['greɪtər] [spiːd] [ænd; ənd] [fə'sɪləti] [ʌv; əv]['ækʃ(ə)n] , [ænd; ənd][ðer; ðər]

strengthened	,	given	greater	speed	and	facility	of	action	,	and	their
加强	,	给定	更大的	速度	和	设施	的	行动	,	和	他们的

[ɪn'dʊrəns] [ɪn'kriːst] .

endurance	increased	.
耐力	增加	.

他们的体格得到了增强，行动速度和灵活性也得到了提高，耐力也增强了。

[wɪð; wɪθ] ['greɪtər] [streŋθ] , [hæz; həz] [kʌm] ['greɪtər] [ˌɪndɪ'pendəns] [ɪn]['ækʃ(ə)n] .

With	greater	strength	,	has	come	greater	independence	in	action	.
和	更大的	力量	,	有	来	更大的	独立	在	行动	.

实力越强，行动上也越独立。

[baɪ] [ðɪs] [taɪm] , [juː; jʊ] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [wel] ['stɑːrtɪd] [tɔːrd] ['pɜːrfɪkt][kən'troʊl][ʌv; əv] [iːtʃ] [ʌv; əv]

By	this	time	,	you	ought	to	be	well	started	toward	perfect	control	of	each	of
经过	这	时间	,	你	应该	到	是	出色地	开始	朝向	完美的	控制	的	每个	的

[ðə; ði]['fɪŋgərz] .

the	fingers	.
这	手指	.

到这个时候，你应该已经基本能够完美控制每一根手指了。

[sɪns] [ðə; ði] [hoʊl] [kɔːrs] [ɪz] [beɪst] [ɑːn]['kerf(ə)l] , [ˌsaɪən'tɪfɪk][ɪnˌvestɪ'geɪʃ(ə)n] ,

Since	the	whole	course	is	based	on	careful	,	scientific	investigation	,
自从	这	所有的	课程	是	基于	在	小心	,	科学	调查	,

由于整个课程都是基于严谨的科学调查，

[ðə; ði][wɜːrk][hæz; həz] [bɪn] [bɪlt] [ʌp][ɪn] ['dɪfɪkəlti] [æz; əz][ðə; ði]['lesnz; 'lesənz] [went] [ɑːn] ,

the	work	has	been	built	up	in	difficulty	as	the	lessons	went	on	,
这	工作	有	到过	建造	向上	在	困难	作为	这	课程	去	在	,

随着课程的进行，作业的难度也逐渐增加。

[soʊ] [ðæt] [ðer; ðər][hæz; həz] [bɪn] ['nʌθɪŋ] ['riːəli] [hɑːrd][ə'baʊt][ðem; ðəm] .

so	that	there	has	been	nothing	really	hard	about	them	.
所以	那	那里	有	到过	没有什么	真的	难的	关于	他们	.

所以，对他们来说并没有什么真正困难的事情。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] ['ɪntrəstɪŋ] [ænd; ənd] [prə'gresɪv] .
They are interesting and progressive .
他们 是 有趣的 和 进步 .

它们既有趣又具有前瞻性。

[ðæt] [ɪz][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] .
That is as it should be .
那 是 作为 它 应该 是 .

这才是应有的状态。

[æz; əz][ðə; ði] [kɔːrs] ['proʊsiːdz] , ['weðər] [juː; jʊ][hæv; həv] [nuː] [ɔːr] [rɪ'vjuː] [wɜːrk] ,
As the course proceeds , whether you have new or review work ,
作为 这 课程 收益 , 无论 你 有 新的 或者 审查 工作 ,

随着课程的进行，无论你是做新作业还是复习旧知识，

[ber] [ɪn][maɪnd] [ðæt] [wʌt] [ɪz]['gɪv(ə)n][ɪz][ɪg'zæktli] [wʌt] [juː; jʊ] [niːd] ,
bear in mind that what is given is exactly what you need ,
熊 在 头脑 那 什么 是 给定 是 确切地 什么 你 需要 ,

请记住，你所得到的正是你所需要的。

[ænd; ənd] [wʌt] [wɪl] [help] [juː; jʊ][moʊst] .
and what will help you most .
和 什么 将要 帮助 你 最多 .

以及什么对你最有帮助。

['præktɪs] ['eksərsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - .
Practice Exercises 17 , 18 , 20 , and 21 .
实践 练习 - , - , - , 和 - .

练习题 17、18、20 和 21。

['les(ə)n] - .
LESSON 12 .
课 - .

第十二课

[greɪt] [θɔːt] [ˌpri'siːdz] [ɔːl] ['greɪtnəs] .
Great thought precedes all greatness .
伟大的 想法 之前 全部 伟大 .

伟大的思想孕育着一切伟大的成就。

[noʊ][mæn][ɪz] [greɪt] [huːz] [θɔːt] [ɪz][nɑːt] [greɪt] .
No man is great whose thought is not great .
不 男人 是 伟大的 谁 想法 是 不是 伟大的 .

思想不伟大的人，算不上伟大的人。

[ə; eɪ] ['pesɪmɪst] [ænd; ənd][æn; ən]['ɑːptɪmɪst][wɜːr; wər] [dɪ'skʌsɪŋ] [laɪf][frʌm; frəm] ['dɪfrənt] ['æŋglz] .
A pessimist and an optimist were discussing life from different angles .
一个 悲观主义者 和 一个 乐天派 是 讨论 生活 从 不同的 角度 .

悲观主义者和乐观主义者从不同的角度讨论人生。

“ [aɪ] ['riːəli] [bɪ'liːv] , ” [sed] [ðə; ði]['fɔːrmər] , “ [ðæt] [aɪ][kʊd; kəd] [meɪk] [ə; eɪ] ['betər] [wɜːrld][maɪ'self] . ”
“ I really believe , ” said the former , “ that I could make a better world myself . ”
“ 我 真的 相信 , ” 说 这 以前的 , “ 那 我 可以 制作 一个 更好的 世界 我 . ”

“我真的相信，”前者说，“我可以靠自己创造一个更美好的世界。”

“ [ʃʊr] ! ” [rɪ'tɜːrnd] [ðə; ði]['ɑːptɪmɪst] ; “ [ðæts] [dʒʌst] [wʌt] [wɪə(r)] [hɪr] [fɔːr; fər] .
“ Sure ! ” returned the optimist ; “ That's just what we're here for .
“ 当然 ! ” 返回 这 乐天派 ; “ 那就是 只是 什么 是 这里 为了 .

“当然！”乐观者回答道，“我们来这里就是为了这个。”

[naʊ] [lets] [get] [tə'geðər] [ænd; ənd][duː][ˌaɪ 'tiː] .
Now let's get together and do it .
现在 我们来吧 得到 一起 和 做 它 .

现在让我们聚在一起一起做这件事。

" [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [get][ðə; ði] [raɪt] [θɔːt] , [ænd; ənd] [ðen] [get][tuː; tə][wɜːrk] ,
" If you will get the right thought , and then get to work ,
" 如果 你 将要 得到 这 正确的 想法 , 和 然后 得到 到 工作 ,

"如果你能想出正确的方向，然后开始行动，

[juː; jʊ] [wɪl] [ə'kɑːmplɪʃ] [jʊr; jər][pɑːrt][ɪn] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ] ['betər] [wɜːrld] [jɔːr'self] .
you will accomplish your part in making a better world yourself .
你 将要 完成 你的 部分 在 制作 一个 更好的 世界 你自己 .

你也将为创造一个更美好的世界贡献自己的一份力量。

[wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] [θɪŋz] [ðæt][ðə; ði][wɜːrld] [lʊks] [tuː; tə][juː; jʊ][tuː; tə][duː][ɪz][tuː; tə] [sə'plaɪ] [ˌaɪ 'tiː]
One of the things that the world looks to you to do is to supply it
一 的 这 事物 那 这 世界 看起来 到 你 到 做 是 到 供应 它
[wɪð; wɪθ]['mjuːzɪk] — [tuː; tə] [brɪŋ] ['hɑːrməni][tuː; tə]['kwaɪət][ɪts]['taɪərd][ænd; ənd]['dʒæŋgld] [nəːvs] —
with music — to bring harmony to quiet its tired and jangled nerves —
和 音乐 — 到 带来 和谐 到 安静的 它是 疲劳的 和 叮当作响 神经 —
[tuː; tə] [brɪŋ] ['dʒɔɪəs] ['melədi] [tuː; tə]['laɪvn][ðə; ði] [griːf] [baʊnd] [hɑːrt] — [ænd; ənd][tuː; tə] [brɪŋ] [æn; ən]
to bring joyous melody to liven the grief bound heart — and to bring an
到 带来 欢乐 旋律 到 活 这 悲伤 边界 心 — 和 到 带来 一个
['ætməsfɪr] [ʌv; əv][rest][tuː; tə][ðə; ði] [sɪk] [ænd; ənd] ['wɪri] .
atmosphere of rest to the sick and weary .
气氛 的 休息 到 这 生病的 和 厌倦 .

世界期待你为它带来音乐——用和谐的旋律抚慰疲惫焦躁的神经——用欢快的旋律鼓舞悲伤的心灵——为病弱疲惫的人们带来安宁的氛围。

[wɪð; wɪθ] [ðɪs] ['les(ə)n] , [juː; jʊ][ɑːr; ər] [kəm'pliːtɪŋ] [ðə; ði][fɜːrst][hæf][ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrk][ɑːn] [ˌɔːtə'mætɪk]
With this lesson , you are completing the first half of the work on AUTOMATIC
和 这 课 , 你 是 完成 这 第一的 一半 的 这 工作 在 自动的
['fɪŋgər] [kən'troʊl] .
FINGER CONTROL .
手指 控制 .

通过本课，您完成了自动手指控制学习的第一部分。

[juː; jʊ][hæv; həv] [ɔːl'redi] [hæd; həd][moʊst][ʌv; əv][ðə; ði] ['muːvmənts] [ðæt] [ɑːr; ər] ['nesəseri] [fɔːr; fər]
You have already had most of the movements that are necessary for
你 有 已经 有 最多 的 这 移动 那 是 必要的 为了
[ðə; ði] [ɪ'fɪʃ(ə)nt] ['pleɪɪŋ] [ʌv; əv][jʊr; jər] ['feɪvərɪt] ['ɪnstrəmənt] .
the efficient playing of your favorite instrument .
这 高效的 玩耍 的 你的 最喜欢的 乐器 .

你已经掌握了有效演奏你最喜欢的乐器所需的绝大部分动作。

[ˌaɪ 'tiː] [stɪl] [rɪ'meɪnz] [tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv]['prɑːpər] ['fɪŋgərɪŋ] ['sekənd] ['neɪtʃər] .
It still remains to make the habit of proper fingering second nature .
它 仍然 遗迹 到 制作 这 习惯 的 恰当的 指法 第二 自然 .

仍然需要将正确的指法习惯养成成本能的本能。

[soʊ] ,
So ,
所以 ,

所以，

[ɔːl'ðoʊ] [juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd][ðə; ði][oʊld]['eksərsaɪzɪz] ['kʌmɪŋ] [ʌp][frʌm; frəm][taɪm][tuː; tə][taɪm][ɪn][ðə; ði]
although you will find the old exercises coming up from time to time in the
虽然 你 将要 寻找 这 老的 练习 未来 向上 从 时间 到 时间 在 这
[rɪ'meɪndər] [ʌv; əv][ðə; ði] [kɔːrs] ,
remainder of the course ,
余 的 这 课程 ,

虽然在接下来的课程中你还会不时遇到以前的练习题，

[duː][nɑːt] [slaɪt] [ðem; ðəm] .
do not slight them .
做 不是 轻微 他们 .

不要轻视他们。

[ɪn'diːd] , [jʊr; jər] ['mʌslz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][soʊ] [mʌtʃ] [strɔːŋgər] [naʊ] ,
Indeed , your muscles should be so much stronger now ,
的确 , 你的 肌肉 应该 是 所以 很多 更强 现在 ,

的确，你的肌肉现在应该强壮多了。

[ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən] [ə'fɔːrd] [tuː; tə] [rʌn] [θruː] [ðə; ði]['eksərsaɪzɪz] [θriː] [taɪmz] [ə; eɪ] [deɪ] [ɪn'sted]
that you can afford to run through the exercises three times a day instead
那 你 能 买得起 到 跑步 通过 这 练习 三 时代 一个 天 反而
[ʌv; əv]['oʊnli] [twaɪs] .
of only twice .
的 仅有的 两次 .

这样你就能负担得起每天做三次练习，而不是两次。

[sə'poʊz] [frʌm; frəm] [naʊ] [ɑːn][juː; jʊ][get][ɪn][ə; eɪ] [ʃɔːrt] ['præktɪs] ['pɪriəd] [æt; ət] [nuːn] ,
Suppose from now on you get in a short practice period at noon ,
认为 从 现在 在 你 得到 在 一个 短的 实践 时期 在 中午 ,

假设从现在开始，你每天中午都有一小段练习时间，

[æz; əz] [wel] [æz; əz] [naɪt] [ænd; ənd] ['mɔːrnɪŋ] .
as well as night and morning .
作为 出色地 作为 夜晚 和 早晨 .

以及夜晚和清晨。

[jes] !
Yes !
是的 !

是的!

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [wɜːrθ] [waɪl] .
It will be worth while .
它 将要 是 值得 尽管 .

这样做是值得的。

[θɪŋk] [bɪg] [θɔːts] [ə'baʊt] [ðɪs] , [æz; əz] [wel] [æz; əz][ə'baʊt][ðə; ði][rest][ʌv; əv][jʊr; jər]['deɪli]['tæsks] .
Think BIG thoughts about this , as well as about the rest of your daily tasks .
思考 大的 想法 关于 这 , 作为 出色地 作为 关于 这 休息 的 你的 日常的 任务 .

认真思考这件事，以及你日常的其他任务。

[ðɪs] [wiːk] , [wɜːrk][ɑːn]['eksərsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - .
This week , work on Exercises 17 , 18 , 21 , and 22 .
这 星期 , 工作 在 练习 - , - , - , 和 - .

本周完成练习 17、18、21 和 22。

['les(ə)n] - .
LESSON 13 .
课 - .

第13课

[frendz] !
FRIENDS !
朋友们 !

朋友们!

[mʌtʃ] [hæz; həz] [bɪn] [sed] [ə'baʊt] [frendz] — ['meni] ['bju:tɪf(ə)l] [θɪŋz] , ['meni] [æpt] [freɪzɪz] [rɪtʃ]
Much **has** **been** **said** **about** **friends** **—** **many** **beautiful** **things** **,** **many** **apt** **phrases** **rich**
很多 有 到过 说 关于 朋友们 — 许多 美丽的 事物 , 许多 易于 短语 富有的
[wɪð; wɪθ] [ˌʌndər'stændɪŋ] .
with **understanding** **.**
和 理解 .

关于朋友，人们已经谈论了很多——许多美好的事物，许多充满理解的恰当语句。

[tu:; tə][ˌem 'i:] , [ə; eɪ] [frend] [ɪz][wʌn] [hu:] [ˌʌndə'stændz] [ˌem 'i:] — [ænd; ənd] [lʌvz] [ˌem 'i:][ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv]
To **me** **,** **a** **friend** **is** **one** **who** **understands** **me** **—** **and** **loves** **me** **in** **spite** **of**
到 我 , 一个 朋友 是 一 WHO 明白 我 — 和 爱 我 在 尽管如此 的
[ðæt] [fækt] .
that **fact** **.**
那 事实 .

对我而言，朋友就是理解我，并且即便如此仍然爱我的人。

[wʌn] [ʌv; əv][maɪ] ['dɪrɪst] [frendz] [ɪz][maɪ][pi'ænoʊ] ,
One **of** **my** **dearest** **friends** **is** **my** **piano** **,**
一 的 我的 亲爱的 朋友们 是 我的 钢琴 ,

钢琴是我最亲密的朋友之一。

[ænd; ənd][aɪ] [fi:l] [ðæt] ['evri] [mju'zɪʃ(ə)n][mʌst; məst][kən'sɪdər][hɪz; ɪz] ['ɪnstrəmənt] [ɪn] [ðɪs] [laɪt] [dʒʌst]
and **I** **feel** **that** **every** **musician** **must** **consider** **his** **instrument** **in** **this** **light** **just**
和 我 感觉 那 每一个 音乐家 必须 考虑 他的 乐器 在 这 光 只是
[æz; əz][aɪ][du:] .
as **I** **do** **.**
作为 我 做 .

我认为，每一位音乐家都应该像我一样，从这个角度来看待自己的乐器。

[wen] [aɪ][ˌeɪ 'em]['taɪərd][ænd; ənd] [dɪs'kɜ:rɪdʒd] , [ɔ:r] [wen] [aɪ][ˌeɪ 'em]['dʒɔɪfl][ænd; ənd] [fʊl] [ʌv; əv]
When **I** **am** **tired** **and** **discouraged** **,** **or** **when** **I** **am** **joyful** **and** **full** **of**
什么时候 我 是 疲劳的 和 灰心 , 或者什么时候 我 是 快乐 和 满的 的
['hoʊpf(ə)l] [ˌekspek'teɪʃn] ,
hopeful **expectation** **,**
充满希望 期待 ,

当我疲惫沮丧时，或者当我喜悦充满希望时，

[ˌaɪ 'ti:] [meɪks] [noʊ] ['dɪfrəns] [wʌt] [ðə; ði] [mu:d] , [maɪ][pi'ænoʊ] [ri'spɔndz] [tu:; tə][maɪ] ['evri] [tʌtʃ] .
it **makes** **no** **difference** **what** **the** **mood** **,** **my** **piano** **responds** **to** **my** **every** **touch** **.**
它 制作 不 不同之处 什么 这 情绪 , 我的 钢琴 回应 到 我的 每一个 触碰 .

无论心情如何，我的钢琴都能对我的每一次触键做出反应。

[ˌaɪ 'ti:] [sɪŋz] [wɪð; wɪθ][ˌem 'i:] [wen] [aɪ] [wʊd] [sɪŋ] .
It **sings** **with** **me** **when** **I** **would** **sing** **.**
它 唱歌 和 我 什么时候 我 会 唱歌 .

当我唱歌时，它会和我一起唱歌。

[ɪn]['maɪnər] [kɔ:rd] [ˌaɪ 'ti:] [gri:vz] [tu:; tə] [si:] [ˌem 'i:][sæd] .
In **minor** **chord** **it** **grieves** **to** **see** **me** **sad** **.**
在 次要的 弦 它 悲伤 到 看 我 伤心 .

它以小调看到我悲伤而感到难过。

[ˌaɪ 'ti:][kæn; kən][bi:; bi] [laɪt] [ænd; ənd] ['eri] [wen] [aɪ] [wɪl] ; [ɔ:r] [ɪf] [θɔ:t] [rʌnz] ['mædli][ɑ:n][ænd; ənd]
It **can** **be** **light** **and** **airy** **when** **I** **will** **;** **or** **if** **thought** **runs** **madly** **on** **and**
它 能 是 光 和 轻盈的什么时候 我 将要 ; 或者如果 想法 跑步 疯狂地 在 和
[ɑ:n] ,
on **,**
在 ,

当我愿意时，它可以轻盈飘逸；或者，如果思绪疯狂地奔涌不息，

['laɪtli] ['tʌtʃɪŋ] [ðə; ði] [haɪts] [ʌv; əv][ˌegzɔːl'teɪʃ(ə)n][ɔːr] ['delvɪŋ] ['ɪntuː] [maɪri] [depθs] [bɪ'niːθ] — [stɪl]

lightly	touching	the	heights	of	exaltation	or	delving	into	mirey	depths	beneath	—	still
轻轻	接触	这	高度	的	提高	或者	深入挖掘	进入	米雷	深度	下面	—	仍然

[aɪ][ˌeɪ 'em][nɑːt][ə'loʊn] .

I	am	not	alone	.
我	是	不是	独自的	.

无论是轻触至高无上的巅峰，还是深入泥泞的深渊——我都不孤单。

[ænd; ənd] ['biːɪŋ] [nɑːt][ə'loʊn] , [aɪ][stænd] .

And	being	not	alone	,	I	stand	.
和	存在	不是	独自的	,	我	站立	.

因为我并不孤单，所以我站在这里。

[aɪ][wɑːnt][juː; jʊ][tuː; tə] [lɜːrn] [tuː; tə] [θɪŋk] [ʌv; əv][jʊr; jər] ['ɪnstrəmənt] [æz; əz][ə; eɪ] [frend] ,

I	want	you	to	learn	to	think	of	your	instrument	as	a	Friend	,
我	想	你	到	学习	到	思考	的	你的	乐器	作为	一个	朋友	,

我希望你们学会把乐器当作朋友。

[fɔːr; fər][aɪ] [noʊ] [ðə; ði] ['endləs] [dʒɔɪ][ðæt] [sʌtʃ] [ə; eɪ][kloʊz] [kə'mjuːniən] [ɪz][baʊnd][tuː; tə] [gɪv] .

for	I	know	the	endless	joy	that	such	a	close	communion	is	bound	to	give	.
为了	我	知道	这	无尽的	喜悦	那	这样的	一个	关闭	圣餐	是	边界	到	给	.

因为我知道，如此亲密的交流必然会带来无尽的喜悦。

[wʊd] [juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ] [frend] ?

Would	you	have	a	friend	?
会	你	有	一个	朋友	?

你会交朋友吗?

[ðen] [biː; bi][wʌn] .

Then	be	one	.
然后	是	一	.

那就成为其中一员吧。

[ˌaɪ 'tiː] [ə'plaɪz] [wɪð; wɪθ]['iːkwəl] [fɔːrs] [æz; əz][rɪ'gɑːrdz][jʊr; jər] ['ɪnstrəmənt] .

It	applies	with	equal	force	as	regards	your	instrument	.
它	适用	和	平等的	力量	作为	问候	你的	乐器	.

它同样适用于你的乐器。

[juː; jʊ][mʌst; məst][ˌʌndər'stænd][ˌaɪ 'tiː][dʒʌst][æz; əz] ['θɜːrəli] [æz; əz][juː; jʊ] [lɔːŋ] [tuː; tə][hæv; həv][ˌaɪ 'tiː]

You	must	understand	it	just	as	thoroughly	as	you	long	to	have	it
你	必须	理解	它	只是	作为	彻底	作为	你	长的	到	有	它

[ˌʌndər'stænd][juː; jʊ] .

understand	you	.
理解	你	.

你必须像渴望它理解你一样彻底地理解它。

[ðæt] [ɪz] [wer] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ə; eɪ]['kɑːnstənt][help][tuː; tə][juː; jʊ] .

That	is	where	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	should	be	a	constant	help	to	you	.
那	是	在哪里	自动的	手指	控制	应该	是	一个	持续的	帮助	到	你	.

这时，自动手指控制功能就能为你提供持续的帮助了。

[ˌaɪ 'tiː] [i'neiblz] [juː; jʊ][tuː; tə][ˌʌndər'stænd][jʊr; jər] ['ɪnstrəmənt] [soʊ] [mʌtʃ] ['betər] .

It	enables	you	to	understand	your	instrument	so	much	better	.
它	启用	你	到	理解	你的	乐器	所以	很多	更好的	.

它能让你更好地了解你的乐器。

[ðə; ði]['eksərsaɪzɪz] [teɪk] [ɑːn][ə; eɪ]['sɪmpəlɚ, 'sɪmplɚ] [miːn] , [naʊ] .

The	exercises	take	on	a	simpler	mien	,	now	.
这	练习	拿	在	一个	更简单	面容	,	现在	.

现在，这些练习看起来更简单了。

[ðæt] [ɪz]['oʊnli]['pɑːsəb(ə)l] , [haʊ'evər] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ʌv; əv][ðə; ði] [gʊd] [wɜːrk][juː; jʊ][hæv; həv] [ɔːl'redi]
That is only possible , however , because of the good work you have already
那 是 仅有的 可能的 , 然而 , 因为 的 这 好的 工作 你 有 已经
[dʌn] .
done .
完毕 .

但这只有在你们之前出色地完成工作之后才有可能实现。

[kiːp] [ˌaɪ 'tiː][ʌp] !
Keep it up !
保持 它 向上 !

继续努力吧!

['staːtiŋ] [rɪ'vjuː] .
Starting Review .
开始 审查 .

开始审核。

['præktɪs] ['eksərsaɪzɪz][wʌn] , - , - , [ænd; ənd] - .
Practice Exercises 1 , 22 , 23 , and 24 .
实践 练习 1 , - , - , 和 - .

练习题 1、22、23 和 24。

['les(ə)n] - .
LESSON 14 .
课 - .

第14课

[let] [ˌem 'iː][kɔːl][jʊr; jər] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði] [nuː] ['eksərsaɪz] .
Let me call your attention to the new exercise .
让 我 称呼 你的 注意力 到 这 新的 锻炼 .

请允许我提请大家注意一下新的练习。

[ɪts] [pər'tɪkjələr] ['pɜːrpəs] [ɪz][ðə; ði] ['streŋθəniŋ] [ʌv; əv]['sɜːrt(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgər] ['mʌslz] [wɪtʃ]
Its particular purpose is the strengthening of certain of the finger muscles which
它是 特别的 目的 是 这 强化 的 肯定 的 这 手指 肌肉 哪个
[wɪl] [biː; bi] [juːst] [kwaɪt]['ɔːf(ə)n][ɪn] ['pleɪɪŋ] ,
will be used quite often in playing ,
将要 是 用过的 相当 经常 在 玩耍 ,

它的主要目的是增强演奏时经常用到的某些手指肌肉的力量。

[ðə; ði] ['lɪmbərɪŋ] [ʌp][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['stretʃɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['mʌskjələr]
the limbering up of the fingers , and the stretching of the muscular
这 舒展 向上 的 这 手指 , 和 这 伸展 的 这 肌肉发达的
['kʌvərɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][pɑːmz] .
covering of the palms .
覆盖 的 这 棕榈树 .

手指活动自如，手掌肌肉伸展。

[ðɪs] ['eksərsaɪz][ɪz][nɑːt][ə; eɪ] ['dɪfɪkəlt] ['muːvmənt] , [baɪ]['eni] [miːnz] ,
This exercise is not a difficult movement , by any means ,
这 锻炼 是 不是 一个 难的 移动 , 经过 任何 方法 ,

这个动作一点也不难。

[bʌt; bət] [ɪf] [juː; jʊ][duː][ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ][kən'sɪdərəb(ə)l]['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] [baɪ][ðə; ði] [ə'poʊzɪŋ] [sets] ,
but if you do it with considerable muscular resistance by the opposing sets ,
但 如果 你 做 它 和 大量 肌肉发达的 反抗 经过 这 反对 套 ,

但如果利用对侧肌肉群的强大阻力来完成这项动作，

[juː; jʊ] [wɪl] [brɪŋ] [ə; eɪ][lɑːrdʒ] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['mʌslz] ['ɪntuː] [pleɪ] [æt; ət][wʌn] ['efərt] .
you will bring a large number of muscles into play at one effort .
你 将要 带来 一个 大的 数字 的 肌肉 进入 玩 在 一 努力 .

一次用力，你将调动大量肌肉参与运动。

[ðə; ði][maɪnd][ɪz][ə; eɪ]['wʌndərf(ə)l] , [jet] [pɪ'kju:liər] [θɪŋ] .

The	mind	is	a	wonderful	,	yet	peculiar	thing	.
这	头脑	是	一个	精彩的	,	然而	奇特	事物	.

人的思想既奇妙又古怪。

[sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] [fædz] [ʌv; əv] [greɪt] [men] ['tɪpɪkli] [ɪg'zemplɪfaɪ] [ðɪs] .

Some	of	the	fads	of	great	men	typically	exemplify	this	.
一些	的	这	时尚潮流	的	伟大的	男人	通常	举例说明	这	.

一些伟人的爱好往往能体现这一点。

[fɔ:r; fər][ɪg'zæmp(ə)l] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz] [sed] [ðæt] ['glʌk] [kʊd; kəd]['oʊnli][kəm'poʊz][ɪn][ðə; ði]['oʊpən] [er] .

For	example	,	it	is	said	that	Gluck	could	only	compose	in	the	open	air	.
为了	例子	,	它	是	说	那	格鲁克	可以	仅有的	撰写	在	这	打开	空气	.

例如，据说格鲁克只能在户外作曲。

[wen] [ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv][ˌkɑ:mpə'zɪʃ(ə)n] [tʊk] [hoʊld][ʌv; əv][hɪm; ɪm] , [hi:; hi] ['drægd] [hɪz; ɪz][pi'ænoʊ][aʊt] [ɑ:n][ðə; ði] [lɔ:n] ,

When	the	spirit	of	composition	took	hold	of	him	,	he	dragged	his	piano	out	on	the	lawn	,
什么时候	这	精神	的	作品	采取	抓住	的	他	,	他	拖拽	他的	钢琴	出去	在	这	草地	,

当他有了创作的灵感时，他就把钢琴拖到了草坪上。

[ænd; ənd][ðer; ðər] [ɪ'vɑ:lvd] [hɪz; ɪz] ['bju:tɪf(ə)l] ['hɑ:məniz] .

and	there	evolved	his	beautiful	harmonies	.
和	那里	进化	他的	美丽的	和声	.

于是，他优美的和声就此诞生。

[ænd; ənd] [jet] , [tu:; tə][ˌem 'i:] , [du:][ju:; jʊ] [noʊ] , [ðæt] [ɪz][nɑ:t][soʊ][pɪ'kju:liər]['æftər][ɔ:l] .

And	yet	,	to	me	,	do	you	know	,	that	is	not	so	peculiar	after	all	.
和	然而	,	到	我	,	做	你	知道	,	那	是	不是	所以	奇特	后	全部	.

然而，对我来说，你知道吗，这其实并不奇怪。

['glʌk] , [aɪ] [teɪk] [ˌaɪ 'ti:] , ['wɑ:ntɪd][tu:; tə][get][kloʊz][tu:; tə]['neɪtʃər] .

Gluck	,	I	take	it	,	wanted	to	get	close	to	Nature	.
格鲁克	,	我	拿	它	,	通缉	到	得到	关闭	到	自然	.

我想，格鲁克是想亲近大自然吧。

[ɔ:l][ʌv; əv][ju: 'es] [fi:l] [ðə; ði][ɜ:rdʒ][tu:; tə] [drɔ:] [naɪ] [tu:; tə] ['neɪtʃər] .

All	of	us	feel	the	urge	to	draw	nigh	to	Nature	.
全部	的	我们	感觉	这	敦促	到	画	夜	到	自然	.

我们都渴望亲近自然。

[ðæt] [ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði]['ri:z(ə)nz][wi:; wi][soʊ] ['dɪrli] [lʌv] ['mju:zɪk] .

That	is	one	of	the	reasons	we	so	dearly	love	Music	.
那	是	一	的	这	原因	我们	所以	亲爱的	爱	音乐	.

这就是我们如此热爱音乐的原因之一。

['mju:zɪk][ɪz][ðə; ði] [pɔ:r'treɪəl] [ʌv; əv] ['neɪtʃər] [æt; ət][hɜ:r; hər][best] .

Music	is	the	portrayal	of	Nature	at	her	best	.
音乐	是	这	描绘	的	自然	在	她	最好的	.

音乐是对大自然最美好一面的描绘。

[ə'nʌðər] [teɪl] [ðeɪ] [tel] [ɪz] [ðæt] [ˌʃætoʊ'bri:ɑ:] [dik'teitid] [hɪz; ɪz][wɜ:rks][ɪn][hɪz; ɪz] [ber] [fi:t] .

Another	tale	they	tell	is	that	Chateaubriand	dictated	his	works	in	his	bare	feet	.
其他	故事	他们	告诉	是	那	夏多布里昂	口述	他的	作品	在	他的	裸	脚	.

他们还讲述了另一个故事，说夏多布里昂赤着脚口述了他的作品。

['elɪgəntli] [ə'taɪərd] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði] [iks'tremitis] , [hiː; hi] [pædɪd] ['sɔːftli] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] [ðə; ði]

Elegantly	**attired**	**down**	**to**	**the**	**extremities**	**,**	**he**	**padded**	**softly**	**up**	**and**	**down**	**the**
优雅地	穿着	向下	到	这	四肢	,	他	带衬垫	轻轻	向上	和	向下	这

[flɔːr] ,

floor	**,**
地面	,

他从头到脚都穿着考究，轻盈地在地板上踱来踱去。

[hɪz; ɪz] [θɪn] , [waɪt] [fiːt] [ænd; ənd] ['æŋklz] ['veri] [kən'spɪkjuəs] [ɑːn][ðə; ði][dɑːrk] [rʌgz] .

his	**thin**	**,**	**white**	**feet**	**and**	**ankles**	**very**	**conspicuous**	**on**	**the**	**dark**	**rugs**	**.**
他的	薄的	,	白色的	脚	和	脚踝	非常	显眼的	在	这	黑暗的	地毯	.

他那双纤细白皙的脚和脚踝在深色地毯上显得格外显眼。

[wiː; wi][ɔːl][hæv; həv][pɪˌkjuːliː'ærətiːz][ʌv; əv] ['lɪvɪŋ] .

We	**all**	**have**	**peculiarities**	**of**	**living**	**.**
我们	全部	有	特殊性	的	活的	.

我们每个人都有自己的生活怪癖。

[ænd; ənd] [mju'zɪʃənz] ['dʒen(ə)rəli][hæv; həv]['sɪmələr][pɪˌkjuːliː'ærətiːz][ʌv; əv] ['pleɪɪŋ] .

And	**Musicians**	**generally**	**have**	**similar**	**peculiarities**	**of**	**playing**	**.**
和	音乐家	一般来说	有	相似的	特殊性	的	玩耍	.

而且，音乐家们在演奏方面通常也有类似的特点。

[duː][juː; jʊ] [noʊ] [wʌt] [jɔːrz] [ɑːr; ər] ?

Do	**you**	**know**	**what**	**yours**	**are**	**?**
做	你	知道	什么	你的	是	?

你知道你的答案是什么吗?

['betər] [teɪk] [stɑːk] [ænd; ənd] [siː] !

Better	**take**	**stock**	**and**	**see**	**!**
更好的	拿	库存	和	看	!

最好盘点一下情况!

['præktɪs] [ðɪs] [wiːk] ['eksərsaɪzɪz][ˌtuː'tuː] , - , - , [ænd; ənd] - .

Practice	**this**	**week**	**Exercises**	**2**	**,**	**23**	**,**	**25**	**,**	**and**	**31**	**.**
实践	这	星期	练习	2	,	-	,	-	,	和	-	.

本周练习第 2、23、25 和 31 题。

['les(ə)n] - .

LESSON	**15**	**.**
课	-	.

第15课

[ɪf] [juː; jʊ][juːz][kən'sɪdərəb(ə)l]['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] [ɪn] ['præktɪsɪŋ] [ðə; ði] [nuː] ['eksərsaɪz][ʌv; əv] [ðɪs]

If	**you**	**use**	**considerable**	**muscular**	**resistance**	**in**	**practicing**	**the**	**new**	**exercise**	**of**	**this**
如果	你	使用	大量	肌肉发达的	反抗	在	练习	这	新的	锻炼	的	这

['wiːks] ['les(ə)n] ,

week's	**lesson**	**,**
本周	课	,

如果你在练习本周课程的新练习时使用相当大的肌肉阻力，

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] [ðə; ði] ['mʌslz] [juːst] [wɪl] ['taɪər][kwaɪt] ['redɪli] .

you	**will**	**find**	**that**	**the**	**muscles**	**used**	**will**	**tire**	**quite**	**readily**	**.**
你	将要	寻找	那	这	肌肉	用过的	将要	胎	相当	容易	.

你会发现，使用的肌肉很容易疲劳。

[ðɪs] , [rɪ'membər] , [ɪz] [pruːf] [ðæt] [ðɪs] [pər'tɪkjələr] [wɜːrk][ɪz]['bædli] ['niːdɪd] .

This	**,**	**remember**	**,**	**is**	**proof**	**that**	**this**	**particular**	**work**	**is**	**badly**	**needed**	**.**
这	,	记住	,	是	证明	那	这	特别的	工作	是	糟糕	需要	.

请记住，这恰恰证明了这项工作的迫切需要。

[æz; əz][ðə; ði] [deɪz] [pæs] , [haʊ'evər] , [ænd; ənd] [ðiːz] ['mʌslz] [ɑːr; ər] ['streŋθnd] [tuː; tə][ðə; ði]

As	the	days	pass	,	however	,	and	these	muscles	are	strengthened	to	the
作为	这	天	经过	,	然而	,	和	这些	肌肉	是	加强	到	这

[rɪ'kwaɪərd] [dɪ'griː] ,

required	degree	,
必需的	程度	,

然而，随着时间的推移，这些肌肉会逐渐增强到所需的程度，

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [jɔːr'self] ['eɪb(ə)l][tuː; tə][pər'fɔːrm][ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] ['greɪtər] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [taɪmz] [ænd; ənd]

you	will	find	yourself	able	to	perform	it	a	greater	number	of	times	and
你	将要	寻找	你自己	有能力的	到	履行	它	一个	更大的	数字	的	时代	和

[wɪð; wɪθ] ['pɜːrfɪkt] [iːz] .

with	perfect	ease	.
和	完美的	舒适	.

你会发现自己能够轻松地多次完成这项动作。

[æz; əz][ɪn] ['evri] ['ʌðər] [wɔːk] [ʌv; əv][laɪf] , [juː; jʊ][dəunt][get] ['eniθɪŋ] [wɜːrθ] [waɪl] [wɪ'ðaʊt] ['efərt] ;

As	in	every	other	walk	of	life	,	you	don't	get	anything	worth	while	without	effort	;
作为	在	每一个	其他	走	的	生活	,	你	不	得到	任何事物	值得	尽管	没有	努力	;

就像在其他任何领域一样，不付出努力就得不到任何有价值的东西；

[bʌt; bət][æz; əz][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ʌðər] ['eksərsaɪzɪz][ʌv; əv] [ðɪs] [kɔːrs] , [rɪ'zʌlts] [kʌm] ['ʃʊrli] [ænd; ənd]

but	as	with	the	other	exercises	of	this	course	,	results	come	surely	and
但	作为	和	这	其他	练习	的	这	课程	,	结果	来	一定	和

['spiːdəli] .

speedily	.
迅速地	.

但与本课程的其他练习一样，结果肯定会很快显现。

['elbərt] ['hʌbərd] [hæz; həz] [sed] “ [ɪm'pruːv] [jʊr; jər] [ˌɑːpər'tuːnətiz] , [ðæts] [ðə; ði] [θɪŋ] !

Elbert	Hubbard	has	said	“	Improve	your	opportunities	,	that's	the	thing	!
埃尔伯特	哈伯德	有	说	“	提升	你的	机会	,	那就是	这	事物	!

埃尔伯特·哈伯德曾说过：“改善你的机会，这才是关键！”

[dɪ'saɪd] [ɑːn] [wʌt] [juː; jʊ][wɑːnt][tuː; tə][duː][ænd; ənd] [wʌt] [juː; jʊ][wɑːnt][tuː; tə][biː; bi][ænd; ənd][goʊ]

Decide	on	what	you	want	to	do	and	what	you	want	to	be	and	go
决定	在	什么	你	想	到	做	和	什么	你	想	到	是	和	去

['æftər][ˌaɪ 'tiː] !

after	it	!
后	它	!

决定你想做什么，想成为什么样的人，然后去追求它！

[juːl] [wɪn] , [ænd; ənd] [ðoʊz] ['fɛloʊz] [huː] [tʃeɪs] [ðə; ði] [piː] - [wiː] , [mə'nɪpjuleɪt] [ðə; ði] ['peɪstbɔːrd]

You'll	win	,	and	those	fellows	who	chase	the	pee	-	wee	,	manipulate	the	pasteboards
你会	赢	,	和	那些	伙伴们	WHO	追赶	这	撒尿	-	哇	,	操纵	这	纸板

, [ænd; ənd] [ɪn'heɪl] ['sɪgəret] [smoʊk] ,

,	and	inhale	cigarette	smoke	,
,	和	吸入	卷烟	抽烟	,

你会赢，而那些追逐幼童、操纵纸板、吸入香烟烟雾的家伙们，

[wɪl] [biː; bi] ['kʌmɪŋ] [tuː; tə][juː; jʊ][fɔːr; fər][əd'vaɪs] , [tuː; tə] ['bɔːroʊ] ['mʌni] , [ænd; ənd][fɔːr; fər]['paːsiz]

will	be	coming	to	you	for	advice	,	to	borrow	money	,	and	for	passes
将要	是	未来	到	你	为了	建议	,	到	借	钱	,	和	为了	通过

[tuː; tə][ðə; ði] [pʊr] [haʊs] .

to	the	poor	house	.
到	这	贫穷的	房子	.

他们会来找你寻求建议、借钱，甚至想借钱去救济院。

” [juː; jʊ]['noʊtɪs][hiː; hi] [sed] “ [ɪm'pruːv] ” [jʊr; jər] [ˌɑːpər'tuːnətiz] .

”	You	notice	he	said	“	improve	”	your	opportunities	.
”	你	注意	他	说	“	提升	”	你的	机会	.

你注意到他说的是“改善”你的机会。

[hiː; hi] ['dɪdnt] [juːz] [ðæt] [oʊld] [freɪz] [ə'baʊt] “ ['græspɪŋ] ” [ðem; ðəm] .

He	didn't	use	that	old	phrase	about	“	grasping	”	them	.
他	没有	使用	那	老的	短语	关于	“	抓握	”	他们	.

他没有用“抓住”他们这种老套的说法。

[ænd; ənd][aɪ] [bɪ'liːv] [ðɪs] [wʌz; wəz] [ɪn'tenʃən(ə)l] [ɑːn][hɪz; ɪz][pɑːrt] .

And	I	believe	this	was	intentional	on	his	part	.
和	我	相信	这	曾是	故意	在	他的	部分	.

我相信这是他有意为之。

[ˌɑːpər'tuːnəti] ['dʌznt] [kʌm] [tuː; tə][juː 'es][soʊ] [mʌtʃ] [æz; əz][ɪz] ['kɑːmənli] [sed] .

Opportunity	doesn't	come	to	us	so	much	as	is	commonly	said	.
机会	不	来	到	我们	所以	很多	作为	是	通常	说	.

机会并非像人们常说的那样主动找上门来。

[ˌɑːpər'tuːnəti] [ɪz]['evər][wɪð; wɪθ][juː 'es] .

Opportunity	is	ever	with	us	.
机会	是	曾经	和	我们	.

机会无处不在。

[ˌɑːpər'tuːnəti] [ɪz][dʒʌst] [wʌt] [wiː; wi] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː] .

Opportunity	is	just	what	we	make	it	.
机会	是	只是	什么	我们	制作	它	.

机会取决于我们如何创造它。

[ɪf] [wiː; wi][hæv; həv][ðə; ði][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][tuː; tə] [siː] [ðə; ði]['goʊldən] ['tʃænsɪz] [bɪ'fɔːr] [ˌjuː 'es][ænd; ənd]

If	we	have	the	imagination	to	see	the	golden	chances	before	us	and
如果	我们	有	这	想像力	到	看	这	金的	机会	前	我们	和

[tuː; tə] [ɪm'pruːv] [ðem; ðəm] ,

to	improve	them	,
到	提升	他们	,

如果我们有想象力去发现摆在我们面前的黄金机会并加以利用，

[wiːl] [meɪk] [gʊd] .

we'll	make	good	.
出色地	制作	好的	.

我们会做好的。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [end'ʒɔɪɪŋ] [æn; ən][ʌn'juːʒuəl] [ˌɑːpər'tuːnəti] [ɪn][ðə; ði]['mjuːzɪk(ə)l][wɜːrld][ɪn] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər]

You	are	enjoying	an	unusual	opportunity	in	the	Musical	world	in	that	you	are
你	是	享受	一个	异常	机会	在	这	音乐	世界	在	那	你	是

[pər'mɪtɪd] [tuː; tə] [lɜːrn] [tuː; tə] [pleɪ] [jʊr; jər] ['ɪnstrəmənt] [ðə; ði] [kwɪk] [ænd; ənd] ['iːzi] [wei] .

permitted	to	learn	to	play	your	instrument	the	quick	and	easy	way	.
允许	到	学习	到	玩	你的	乐器	这	快的	和	简单的	方式	.

在音乐界，你正享受着一个难得的机会，那就是你可以用快速简便的方式学习演奏乐器。

[ɑːr; ər][juː; jʊ] [ɪm'pruːvɪŋ] [jʊr; jər] [ˌɑːpər'tuːnəti] ?

Are	you	improving	your	opportunity	?
是	你	改善	你的	机会	?

你是否在提升自身机会?

['eksərsaɪzɪz][faɪv] , - , - , [ænd; ənd] - .

Exercises	5	,	25	,	26	,	and	27	.
练习	5	,	-	,	-	,	和	-	.

练习 5、25、26 和 27。

['les(ə)n] - .

LESSON	16	.
课	-	.

[ɪn] ['lɜːrnɪŋ] [tuː; tə][lɪft] [weɪts] , ['æθliːts] [stɑːrt][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['veri] [laɪt] [loʊd] ,

In	**learning**	**to**	**lift**	**weights**	**,**	**athletes**	**start**	**with**	**a**	**very**	**light**	**load**	**,**
在	学习	到	举起	重量	,	运动员	开始	和	一个	非常	光	加载	,

运动员在学习举重时，通常从非常轻的重量开始。

[ænd; ənd][baɪ] ['stedəli] [ɪn'kriːsɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] ,

and	**by**	**steadily**	**increasing**	**it**	**a**	**little**	**at**	**a**	**time**	**,**
和	经过	稳步	增加	它	一个	小的	在	一个	时间	,

通过逐步增加，每次增加一点，

[ðeɪ] [ɑːr; ər] [ɪ'ventʃuəli] ['eɪb(ə)l][tuː; tə] [dɪ'veləp] [trə'mendəs] [streŋθ] .

they	**are**	**eventually**	**able**	**to**	**develop**	**tremendous**	**strength**	**.**
他们	是	最终	有能力的	到	发展	巨大的	力量	.

它们最终能够发展出惊人的力量。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

自动手指控制第七版(Automatic finger control Seventh Edition)
第2/3页

[juː; jʊ] [rɪ'membər] [ðæt] [oʊld] ['stɔːri] [ə'baʊt] [ðə; ði] ['fɑːrmɚz] [bɔɪ] [huː] , [dʒʌst] [ə; eɪ] [fjuː] ['jɪrz] [ə'goʊ] ,
You **remember** **that** **old** **story** **about** **the** **farmer's** **boy** **who** **,** **just** **a** **few** **years** **ago** **,**
你 记住 那 老的 故事 关于 这 农民的 男生 WHO , 只是 一个 很少 年 前 ,

你还记得几年前那个关于农家男孩的故事吗?

[meɪd] [ə; eɪ] ['præktɪs] [ʌv; əv] ['pɪkɪŋ] [ʌp] [ə; eɪ] [kæf] [ænd; ənd] ['kæriɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [ə'krɔːs] [ðə; ði] [bɑːrn] [jɑːrd] .
made **a** **practice** **of** **picking** **up** **a** **calf** **and** **carrying** **it** **across** **the** **barn** **yard** **.**
制成 一个 实践 的 挑选 向上 一个 小牛 和 携带 它 穿过 这 谷仓 院子 .

他养成了一个习惯，就是抱起一头小牛，把它扛过谷仓院子。

[ʌv; əv] [kɔːrs] , [æz; əz] [ðə; ði] [kæf] [gruː] [ænd; ənd] [bɪ'keɪm] ['hevɪərðən'er] , [ðə; ði] ['fɑːrmər] ['bɔɪz]
Of **course** **,** **as** **the** **calf** **grew** **and** **became** **heavier** **,** **the** **farmer** **boy's**
的 课程 , 作为 这 小牛 生长 和 成为 较重 , 这 农民 男孩们
[streŋθ] [ɪn'kriːst] .
strength **increased** **.**
力量 增加 .

当然，随着小牛犊长大变重，农家男孩的力量也随之增强。

[ˌaɪ 'tiː] [hæd; həd] [tuː; tə] , ['ʌðərwaɪz] [hiː; hi] ['kudnt] [hæv; həv] [kən'tɪnjuːd] [tuː; tə] ['kæri] [ðə; ði] [kæf]
It **had** **to** **,** **otherwise** **he** **couldn't** **have** **continued** **to** **carry** **the** **calf**
它 有 到 , 否则 他 不能 有 持续 到 携带 这 小牛
[ə'raʊnd] .
around **.**
大约 .

必须如此，否则他不可能继续背着小牛到处走。

[ænd; ənd] [soʊ] [ˌaɪ 'tiː] [went] , [mʌnθ] ['æftər] [mʌnθ] , [jɪr] ['æftər] [jɪr] .
And **so** **it** **went** **,** **month** **after** **month** **,** **year** **after** **year** **.**
和 所以 它 去 , 月 后 月 , 年 后 年 .

就这样，一个月又一个月，一年又一年地过去了。

[ænd; ənd] [naʊ] , [soʊ] [ðeɪ] [seɪ] , [ðə; ði] ['fɑːrmər] [bɔɪ] [ɪz] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] [θroʊ] [ðə; ði] [bʊl] .
And **now** **,** **so** **they** **say** **,** **the** **farmer** **boy** **is** **able** **to** **throw** **the** **bull** **.**
和 现在 , 所以 他们 说 , 这 农民 男生 是 有能力的 到 扔 这 公牛 .

据说，现在这个农家小子已经能把公牛摔倒在地了。

[its] [ə; eɪ] ['terəb(ə)l] ['stɔːri] ,
It's **a** **terrible** **story** **,**
它是 一个 糟糕的 故事 ,

这是一个可怕的故事。

[bʌt; bət] [wiːl] [ˌoʊvər'lʊk] [ðæt] [fækt] [ɪf] ['oʊnli] [ˌaɪ 'tiː] [ˌɪm'prɛsɪz] [ə'pɑːn] [juː; jʊ] [wʌn] [pɔɪnt] [aɪ] [wɪʃ] [tuː; tə]
but **we'll** **overlook** **that** **fact** **if** **only** **it** **impresses** **upon** **you** **one** **point** **I** **wish** **to**
出色地 俯瞰 那 事实 如果 仅有的 它 令人印象深刻 之上 你 一 观点 我 希望 到
[meɪk] .
make **.**
制作 .

但是，如果这能让你记住我想表达的一点，我们就忽略这个事实吧。

[ðə; ði] [nuː] ['eksərsaɪz] [ɪn] [ðɪs] ['wiːks] ['les(ə)n] [ɪz] [beɪst] [ɑːn] [ðə; ði] [seɪm] ['prɪnsəp(ə)l] [æz; əz] [ðə; ði]
The **new** **exercise** **in** **this** **week's** **lesson** **is** **based** **on** **the** **same** **principle** **as** **the**
这 新的 锻炼 在 这 本周 课 是 基于 在 这 相同的 原则 作为 这
[weɪt] - ['lɪftɪŋ] ['meθədz] .
weight **-** **lifting** **methods** **.**
重量 - 举重 方法 .

本周课程中的新练习基于与举重方法相同的原理。

[juː; jʊ] [wɪl] [siː] [ðæt] [juː; jʊ] [ə'plai] [ɔːg'zɪliəri] ['preʃər] [fɔːr; fər] [ðə; ði] ['fɪŋgər] ['mʌslz] [tuː; tə] [wɜːrk]

You	will	see	that	you	apply	auxiliary	pressure	for	the	finger	muscles	to	work
你	将要	看	那	你	申请	辅助的	压力	为了	这	手指	肌肉	到	工作

[ə'genst] .

against	.
反对	.

你会发现，你需要施加辅助压力，让手指肌肉对抗压力。

[baɪ] ['juːzɪŋ] ['greɪtər] [ænd; ənd] ['greɪtər] ['preʃər] ,

By	using	greater	and	greater	pressure	,
经过	使用	更大的	和	更大的	压力	,

通过施加越来越大的压力，

[juː; jʊ] [kæn; kən] [dɪ'veləp] ['ɔːlmoʊst] ['eni] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['fɪŋgər] [streŋθ] [ðæt] [juː; jʊ] [meɪ] [dɪ'zaɪər] .

you	can	develop	almost	any	amount	of	finger	strength	that	you	may	desire	.
你	能	发展	几乎	任何	数量	的	手指	力量	那	你	可能	欲望	.

你可以练出几乎任何你想要的指力。

[soʊ] [juː; jʊ] [ʃʊd; ʃəd] [stɪk] [tuː; tə] [ðə; ði] ['kerf(ə)l] [juːz] [ʌv; əv] [ðɪs] ['eksərsaɪz] [fɔːr; fər] ['meni] [wiːks] [tuː; tə]

So	you	should	stick	to	the	careful	use	of	this	exercise	for	many	weeks	to
所以	你	应该	戳	到	这	小心	使用	的	这	锻炼	为了	许多	周	到

[kʌm] .

come	.
来	.

因此，在接下来的几周里，你应该坚持谨慎地进行这项练习。

['spiːkɪŋ] [ʌv; əv] ['duːɪŋ] [æn; ən] ['eksərsaɪz] [wiːk] ['æftər] [wiːk] ,

Speaking	of	doing	an	exercise	week	after	week	,
请讲	的	正在做	一个	锻炼	星期	后	星期	,

说到每周坚持锻炼，

[aɪ] [sɪn'sɪrli] [trʌst] [ðæt] [juː; jʊ] [ɑːr; ər] [nɑːt] [ni'glektɪŋ] [jʊr; jər] [rɪ'vjuː] [wɜːrk] .

I	sincerely	trust	that	you	are	not	neglecting	your	review	work	.
我	真挚地	相信	那	你	是	不是	疏忽	你的	审查	工作	.

我真心相信你没有懈怠审阅工作。

[juː; jʊ] [ɑːr; ər] ['stʌdiɪŋ] [ðiːz] ['lesnz; 'lesənz] [fɔːr; fər] [wʌt] [juː; jʊ] [get] [aʊt] [ʌv; əv] [ðem; ðəm] .

You	are	studying	these	lessons	for	what	you	get	out	of	them	.
你	是	学习	这些	课程	为了	什么	你	得到	出去	的	他们	.

你学习这些课程是为了从中获得什么。

[ɪf] [juː; jʊ] ['riːəli] [wɑːnt] [tuː; tə] [get] [jʊr; jər] ['mʌniːz] [wɜːrθ] ,

If	you	really	want	to	get	your	money's	worth	,
如果	你	真的	想	到	得到	你的	钱的	值得	,

如果你真的想物有所值，

[juː; jʊ] [mʌst; məst] [kiːp] ['goʊɪŋ] ['oʊvər] [ðə; ði] ['lesnz; 'lesənz] [taɪm] [ænd; ənd] [ə'gen] .

you	must	keep	going	over	the	lessons	time	and	again	.
你	必须	保持	去	超过	这	课程	时间	和	再次	.

你必须反复复习这些课程。

[ænd; ənd] [iːtʃ] [taɪm] , [aɪ] [kæn; kən] ['prɑːmɪs] [juː; jʊ] , [juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [nuː] ['benɪfɪts] [ænd; ənd]

And	each	time	,	I	can	promise	you	,	you	will	find	new	benefits	and
和	每个	时间	,	我	能	承诺	你	,	你	将要	寻找	新的	好处	和

['pleʒərz] .

pleasures	.
快乐	.

我可以向你保证，每一次你都会发现新的益处和乐趣。

[dɪ'voʊt] [jʊr; jər] [taɪm] [ðɪs] [wiːk] [tuː; tə] ['eksərsaɪzɪz] [θriː] , [sɪks] , - , [ænd; ənd] - .

Devote	your	time	this	week	to	Exercises	3	,	6	,	27	,	and	28	.
奉献	你的	时间	这	星期	到	练习	3	,	6	,	-	,	和	-	.

本周请抽出时间完成练习 3、6、27 和 28。

['les(ə)n] - .
LESSON 17 .
课 - .

第17课

['enərdʒi] !
ENERGY !
活力 !

活力!

['enərdʒi][ɪz] [ðæt] [mɪ'stɪrɪəs] ['sʌmθɪŋ] [ðæt] [hæz; həz][ðə; ði] ['paʊər] [tuː; tə][duː][wɜːrk] — [tuː; tə][get]
Energy is that mysterious something that has the power to do work — to get
活力 是 那 神秘 某物 那 有 这 力量 到 做 工作 — 到 得到
[rɪ'zʌlts] .
results .
结果 .

能量是一种神秘的东西，它具有做功——取得成果的力量。

[wiː; wi][kɑːnt] [siː] ['enərdʒi] , [wiː; wi][kɑːnt] [smel] [ɔːr] [teɪst] [ˌaɪ 'tiː] , [wiː; wi][kɑːnt] [hɪr] [ˌaɪ 'tiː] ,
We can't see energy , we can't smell or taste it , we can't hear it ,
我们 不能 看 活力 , 我们 不能 闻 或者 品尝 它 , 我们 不能 听到 它 ,

我们看不见能量，闻不到也尝不到能量，也听不到能量。

[nɔːr][ɪz][ˌaɪ 'tiː] ['eniθɪŋ] [wiː; wi][kæn; kən] [fiːl] .
nor is it anything we can feel .
也不 是 它 任何事物 我们 能 感觉 .

这不是我们能感觉到的东西。

[bʌt; bət][ɪts] [rɪ'zʌlts] — [wiː; wi] [pər'siːv] [ðem; ðəm] ['evriwer] .
But its results — we perceive them everywhere .
但 它是 结果 — 我们 感知 他们 到处 .

但它的结果——我们到处都能感受到。

[ðə; ði] [hiːt] [ɪn]['aʊər; ɑːr]['hoʊmz][ænd; ənd]['bɑːdɪz] [ɪz][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv]['enərdʒi] .
The heat in our homes and bodies is the result of energy .
这 热 在 我们的 房屋 和 身体 是 这 结果 的 活力 .

我们家中和身体中的热量是能量作用的结果。

[ðə; ði] [laɪt] [ðæt] [gaɪdz] [ˌjuː 'es][baɪ] [naɪt] [ænd; ənd] [ðæt] ['braɪtnz] ['aʊər; ɑːr] ['deɪtaɪm] [ɪz][ðə; ði] [rɪ'zʌlt]
The light that guides us by night and that brightens our daytime is the result
这 光 那 指南 我们 经过 夜晚 和 那 亮 我们的 白天 是 这 结果
[ʌv; əv]['enərdʒi] .
of energy .
的 活力 .

夜晚指引我们方向、白日照亮我们的光芒，是能量的产物。

[ðə; ði] [ɪˌlek'trɪsəti] [ðæt] [tɜːrnz]['moʊtɚz][ænd; ənd] ['kæriz] ['aʊər; ɑːr]['mɛsədʒəz, 'mɛsɪdʒɪz][ɪz] [ə'nʌðər] [neɪm]
The electricity that turns motors and carries our messages is another name
这 电 那 转弯 电机 和 携带 我们的 消息 是 其他 姓名
[fɔːr; fər] [ðæt] [ˌɪndɪ'skraɪbəbl] ['sʌmθɪŋ] — ['enərdʒi] .
for that indescribable something — energy .
为了 那 无法形容 某物 — 活力 .

驱动马达运转、传递信息的电力，正是那种难以言喻的东西——能量——的另一种说法。

[bʌt; bət][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['gretɪst] ['sɔːrsɪz] [ʌv; əv]['enərdʒi][ɪz][ðə; ði]['hjuːmən][maɪnd] .
But one of the greatest sources of energy is the human mind .
但 一 的 这 最 来源 的 活力 是 这 人类 头脑 .

但人类的思维是最大的能量来源之一。

[iːtʃ] [wʌn][ʌv; əv][ˌjuː 'es][hæz; həz] [wɪ'ðɪn] [hɪm'self] [trə'mendəs] [ˌpɔsə'bilitiz] .
Each one of us has within himself tremendous possibilities .
每个 一 的 我们 有 之内 他自己 巨大的 可能性 .

我们每个人都蕴藏着巨大的潜能。

[wi:; wi][kæn; kən][wɜ:rk][wɪð; wɪθ]['aʊər; ɑ:r][hændz] , [ɔ:r][wi:; wi][kæn; kən][wɜ:rk][wɪð; wɪθ]['aʊər; ɑ:r] ['hedz] .

We	can	work	with	our	hands	,	or	we	can	work	with	our	heads	.
我们	能	工作	和	我们的	双手	,	或者	我们	能	工作	和	我们的	头部	.

我们可以用双手工作，也可以用头脑工作。

[ðə; ði] [tʃɔɪs] [rests] ['lɑ:rdʒli] [wɪð; wɪθ] [ɑ:r'selvz] .

The	choice	rests	largely	with	ourselves	.
这	选择	休息	很大程度上	和	我们自己	.

选择权主要掌握在我们自己手中。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['dɪfrəns] [bɪ'twi:n] [ə; eɪ] ['hʌndrəd] ['θaʊz(ə)nd] ['dɑ:lər][ə; eɪ] [jɪr] [mæn][ænd; ənd][ə; eɪ]

And	the	difference	between	a	hundred	thousand	dollar	a	year	man	and	a
和	这	不同之处	之间	一个	百	千	美元	一个	年	男人	和	一个

[dɪtʃ] ['dɪgər] [ɪz][frʌm; frəm][ðə; ði] [ɪrz] [ʌp] .

ditch	digger	is	from	the	ears	up	.
沟	挖掘机	是	从	这	耳朵	向上	.

年薪十万美元的人和挖沟工人的区别，就在于耳朵以上。

[kæn; kən][wʌn] [ˌɪndɪ'skrɪmɪnətli] [kən'vɜ:rt] [hɪm'self] [bɪ'twi:n] [ði:z] [ɪk'stri:mz] ?

Can	one	indiscriminately	convert	himself	between	these	extremes	?
能	一	不加区分地	转变	他自己	之间	这些	极端情况	?

一个人可以随意在这两种极端之间转换吗?

[aɪ][dəunt] [noʊ] .

I	don't	know	.
我	不	知道	.

我不知道。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [kleɪmd] , [haʊ'evər] , [ðæt] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] ['pɜ:rs(ə)n]['ju:zɪz]['oʊnli][wʌn] - [tenθ] [ʌv; əv][hɪz; ɪz]

It	is	claimed	,	however	,	that	the	average	person	uses	only	one	-	tenth	of	his
它	是	声称	,	然而	,	那	这	平均的	人	用途	仅有的	一	-	第十	的	他的

[ɪn'herənt] ['ment(ə)l] [ə'bɪlətɪ] .

inherent	mental	ability	.
固有	精神的	能力	.

然而，有人声称，普通人只使用了其固有智力的十分之一。

[ænd; ənd][aɪ][ˌeɪ 'em]['sætɪsfaɪd] [ðæt] [ðə; ði] [kɜ:rs] [ʌv; əv][ðə; ði][eɪdʒ][ɪz]['ment(ə)l] ['leɪzɪnəs] .

And	I	am	satisfied	that	the	curse	of	the	age	is	mental	laziness	.
和	我	是	使满意	那	这	诅咒	的	这	年龄	是	精神的	懒惰	.

我确信，这个时代的祸根在于精神上的懒惰。

[haʊ] [fɑ:r][ðə; ði] [dɪtʃ] ['dɪgər] [kæn; kən][raɪz] ,

How	far	the	ditch	digger	can	rise	,
如何	远的	这	沟	挖掘机	能	上升	,

挖沟机能上升多高?

[aɪ] [bɪ'li:v] [dɪ'pendz] ['hoʊlli] [ɑ:n] [haʊ] [greɪt] [æn; ən] ['efərt] [ænd; ənd]['sækrɪfaɪs][hi:; hi][ɪz] ['wɪlɪŋ] [tu:; tə]

I	believe	depends	wholly	on	how	great	an	effort	and	sacrifice	he	is	willing	to
我	相信	取决于	完全	在	如何	伟大的	一个	努力	和	牺牲	他	是	愿意的	到

[meɪk] [fɔ:r; fər][hɪz; ɪz] [əd'vænsmənt] .

make	for	his	advancement	.
制作	为了	他的	进步	.

我认为这完全取决于他愿意为自己的晋升付出多大的努力和牺牲。

['evri] ['prɑ:pərli] ['gaɪdɪd] ['efərt] [fɔ:r; fər] [əd'vænsmənt] [dʌz] , [ɪ'ventʃuəli] [ber] [fru:t] .

Every	properly	guided	effort	for	advancement	does	,	eventually	bear	fruit	.
每一个	适当地	引导	努力	为了	进步	做	,	最终	熊	水果	.

任何经过正确引导的进步努力，最终都会结出硕果。

[mu:v] [raɪt] [ʌp] [frʌnt] [ɪn][ðə; ði] ['fɔ:rˌræŋk] [ʌv; əv] [mju'zɪʃənz] !

Move	right	up	front	in	the	forerank	of	Musicians	!
移动	正确的	向上	正面	在	这	前级	的	音乐家	!

走到音乐家队伍的最前面!

[juː; jʊ][kæn; kən] , [fɔːr; fər][jʊr; jər] ['efərt] [ɪz]['prɑːpərli] ['gaɪdɪd] .

You	can	,	for	your	effort	is	properly	guided	.
你	能	,	为了	你的	努力	是	适当地	引导	.

只要你的努力方向正确，你就能做到。

['eksərsaɪzɪz][fɔːr] , ['sɛvən] , - , [ænd; ənd] - [kəm'praɪz] [ðɪs] ['wiːks] [wɜːrk] .

Exercises	4	,	7	,	27	,	and	28	comprise	this	week's	work	.
练习	4	,	7	,	-	,	和	-	包括	这	本周	工作	.

本周的练习题包括 4、7、27 和 28。

['les(ə)n] - .

LESSON	18	.
课	-	.

第18课

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] [ðæt] [ðiːz] [ɑːr; ər] [deɪz] [ʌv; əv] [ˌspeʃələ'zeɪʃ(ə)n] ,

It	is	true	that	these	are	days	of	specialization	,
它	是	真的	那	这些	是	天	的	专业化	,

的确，现在是专业化时代。

[bʌt; bət][wʌn][mʌst; məst][biː; bi]['kerf(ə)l][nɑːt][tuː; tə] [mɪs] ['eniθɪŋ] [θruː] [tuː] ['næroʊ] [ə; eɪ] [fiːld]

but	one	must	be	careful	not	to	miss	anything	through	too	narrow	a	field
但	一	必须	是	小心	不是	到	错过	任何事物	通过	也	狭窄的	一个	场地

[ʌv; əv] [ɪn'devər] .

of	endeavor	.
的	努力	.

但必须注意不要因为研究范围过于狭窄而错失良机。

[teɪk] ['mjuːzɪk] , [fɔːr; fər] ['ɪnstəns] .

Take	Music	,	for	instance	.
拿	音乐	,	为了	实例	.

以音乐为例。

[juː; jʊ][hæv; həv]['teɪkən][ðə; ðɪ] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] ['meθəd] [tuː; tə][ɪ'neɪb(ə)l][juː; jʊ][tuː; tə]

You	have	taken	the	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	Method	to	enable	you	to
你	有	已采取	这	自动的	手指	控制	方法	到	使能够	你	到

[lɜːrn] [tuː; tə] [pleɪ] [sʌm; səm] ['ɪnstrəmənt] [ɪn] ['kwɪkər] [taɪm][ðæn; ðən] [wʊd] ['ʌðərwaɪz] [hæv; həv] [bɪn]

learn	to	play	some	instrument	in	quicker	time	than	would	otherwise	have	been
学习	到	玩	一些	乐器	在	更快	时间	比	会	否则	有	到过

[ɪk'spektɪd] .

expected	.
预期的	.

您已采用自动手指控制法，使您能够比预期更快地学会演奏某种乐器。

[ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] [ɪz][ə; eɪ] ['speʃəlaɪzd] [kɔːrs] .

AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	is	a	specialized	course	.
自动的	手指	控制	是	一个	专门	课程	.

自动手指控制是一门专业课程。

['sʌmtaɪmz] , [mju'zɪʃənz] [fər'get] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz] [ə'nʌðər] ['ɪnstrəmənt] [ɔːr] [bræntʃ] [ʌv; əv]['mjuːzɪk] [seɪv]

Sometimes	,	musicians	forget	that	there	is	another	instrument	or	branch	of	Music	save
有时	,	音乐家	忘记	那	那里	是	其他	乐器	或者	分支	的	音乐	节省

[ðer; ðər] [oʊn] .

their	own	.
他们的	自己的	.

有时，音乐家们会忘记除了他们自己的乐器之外，还有其他的乐器或音乐分支。

[ðæt] [ɪz] [wer] [ðeɪ] [meɪk] [ə; eɪ] [mɪs'teɪk] .

That	is	where	they	make	a	mistake	.
那	是	在哪里	他们	制作	一个	错误	.

这就是他们犯错的地方。

['evri] [mju'zɪʃ(ə)n][ʃʊd; ʃəd][fɪt][hɪm'self][tu:; tə] [ti:tʃ] .

Every	**Musician**	**should**	**fit**	**himself**	**to**	**teach**	**.**
每一个	音乐家	应该	合身	他自己	到	教	.

每位音乐家都应该具备教学能力。

[aɪ][dəunt][seɪ] [ðæt][hi:; hi][ʃʊd; ʃəd] [ti:tʃ] ['æftərwərd] ,

I	**don't**	**say**	**that**	**he**	**should**	**teach**	**afterward**	**,**
我	不	说	那	他	应该	教	之后	,

我并不是说他以后应该去教书，

[bʌt; bət][hi:; hi][ʃʊd; ʃəd][ˌʌndər'stænd][hɪz; ɪz] ['ɪnstrəmənt] [soʊ] [wel] [ðæt][hi:; hi][ɪz] ['pɜ:rfɪktli] ['keɪpəb(ə)l]

but	**he**	**should**	**understand**	**his**	**instrument**	**so**	**well**	**that**	**he**	**is**	**perfectly**	**capable**
但	他	应该	理解	他的	乐器	所以	出色地	那	他	是	完美	有能力的

[ʌv; əv] ['ti:tʃɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] .

of	**teaching**	**it**	**.**
的	教学	它	.

但他应该对自己的乐器非常了解，完全有能力去教别人演奏。

[ɪn'di:d] ,

Indeed	**,**
的确	,

的确，

[aɪ] [daʊt] [ɪf] [wʌn]['tru:li] [noʊz] [ə; eɪ] [θɪŋ] [hɪm'self] [ʌn'tɪl][hi:; hi][ɪz]['eɪb(ə)l][tu:; tə] [ti:tʃ] [ˌaɪ 'ti:][tu:; tə]

I	**doubt**	**if**	**one**	**truly**	**knows**	**a**	**thing**	**himself**	**until**	**he**	**is**	**able**	**to**	**teach**	**it**	**to**
我	怀疑	如果	一	真的	知道	一个	事物	他自己	直到	他	是	有能力的	到	教	它	到

['ʌðər] !

others	**!**
其他的	!

我怀疑一个人是否真正掌握了某项技能，直到他能够将之传授给别人！

['meni] [ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r] ['stjʊdnts] [meɪk] [ə; eɪ] ['bɪznəs] [ʌv; əv] ['ti:tʃɪŋ] .

Many	**of**	**our**	**students**	**make**	**a**	**business**	**of**	**teaching**	**.**
许多	的	我们的	学生	制作	一个	商业	的	教学	.

我们很多学生都以教书为生。

['weðər] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər]['goʊɪŋ][tu:; tə] [ti:tʃ] , [ɔ:r][nɑ:t] ,

Whether	**you**	**are**	**going**	**to**	**teach**	**,**	**or**	**not**	**,**
无论	你	是	去	到	教	,	或者	不是	,

无论你是否打算教书，

[ju:; jʊ][ʃʊd; ʃəd][kən'sɪdər] ['teɪkɪŋ] [ʌp][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] ['kɔ:rsɪz] [ɪn]['mju:zɪk] [wɪtʃ] [rʌn] [raɪt]

you	**should**	**consider**	**taking**	**up**	**some**	**of**	**the**	**other**	**courses**	**in**	**Music**	**which**	**run**	**right**
你	应该	考虑	采取	向上	一些	的	这	其他	课程	在	音乐	哪个	跑步	正确的

[ə'lɔ:ŋ] ['pærəlel][wɪð; wɪθ] [wʌt] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər]['du:ɪŋ] .

along	**parallel**	**with**	**what**	**you**	**are**	**doing**	**.**
沿着	平行线	和	什么	你	是	正在做	.

你应该考虑选修一些与你目前所学专业密切相关的其他音乐课程。

[ðə; ði]['ju:nɪt] ['les(ə)n] ['sɪstəm] [fɔ:r; fər] [vɔɪs] [pər'fekʃ(ə)n] [ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ðæt] ['evri] [mju'zɪʃ(ə)n][ʃʊd; ʃəd]

The	**Unit**	**Lesson**	**System**	**for**	**Voice**	**Perfection**	**is**	**something**	**that**	**every**	**Musician**	**should**
这	单元	课	系统	为了	嗓音	完美	是	某物	那	每一个	音乐家	应该

[hæv; həv] .

have	**.**
有	.

每位音乐家都应该拥有这套声乐训练单元课程系统。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['veri] ['nɑːv(ə)l] ['meθəd] [wer'baɪ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['pɑːsəb(ə)l][tuː; tə][get] [spə'sɪfɪk] ['benɪfɪts]

It	is	a	very	novel	method	whereby	it	is	possible	to	get	specific	benefits
它	是	一个	非常	小说	方法	由此	它	是	可能的	到	得到	具体的	好处

[frʌm; frəm] [iːtʃ] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]['les(ə)n] .

from	each	individual	lesson	.
从	每个	个人	课	.

这是一种非常新颖的方法，可以从每一节课中获得特定的益处。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [kəm'pliːt] ['voʊk(ə)l] [kɔːrs] , [ænd; ənd]['ɔːlsoʊ] ['tiːtʃɪz] [spiːtʃ] ['meɪkɪŋ] , ['dʒestʃər] ,

It	is	a	complete	Vocal	Course	,	and	also	teaches	Speech	Making	,	Gesture	,
它	是	一个	完全的	声乐	课程	,	和	还	教导	演讲	制作	,	手势	,

[ˌəuvə'kʌmɪŋ] ['nɜːrvəsnəs] [ænd; ənd][steɪdʒ] - [fraɪt] ,

Overcoming	Nervousness	and	Stage	-	Fright	,
克服	紧张	和	阶段	-	惊吓	,

这是一门完整的声乐课程，同时还教授演讲技巧、手势运用、克服紧张和怯场等内容。

[haʊ] [tuː; tə] [dɪ'veləp] [ə; eɪ] ['wɪnɪŋ] [ˌpɜːrsə'nælətiˌ] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

How	to	develop	a	winning	Personality	,	etc	.
如何	到	发展	一个	获胜	性格	,	ETC	.

如何培养成功的人格魅力等等。

[ə'nʌðər] [kɔːrs] [ðæt] [juː; jʊ][kʊd; kəd] [teɪk] [tuː; tə] [əd'væntɪdʒ] [ɪz][ðə; ði][wʌn][ɪn] [saɪt] ['riːdɪŋ] .

Another	course	that	you	could	take	to	advantage	is	the	one	in	sight	reading	.
其他	课程	那	你	可以	拿	到	优势	是	这	一	在	视线	阅读	.

你还可以参加视奏课程，这对你大有裨益。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi][ə; eɪ]['kɑːnstənt][help] .

It	would	be	a	constant	help	.
它	会	是	一个	持续的	帮助	.

这将一直很有帮助。

[raɪt] [fɔːr; fər] [fʊl] [pə'tikuːləz] [ə'baʊt] [ɛn'roʊlɪŋ] [fɔːr; fər] [ðiːz] .

Write	for	full	particulars	about	enrolling	for	these	.
写	为了	满的	细节	关于	报名	为了	这些	.

请来信索取报名详情。

['eksərsaɪzɪz][eɪt] , - , - , [ænd; ənd] - .

Exercises	8	,	14	,	25	,	and	26	.
练习	8	,	-	,	-	,	和	-	.

练习 8、14、25 和 26。

['les(ə)n] - .

LESSON	19	.
课	-	.

第19课

[ɪf] , [æz; əz][hæz; həz] [bɪn] [sed] , [ðə; ði] ['pɜːrpəs] [ʌv; əv][wɜːrdz][ɪz][tuː; tə] [kən'siːl] [θɔːt] ,

If	,	as	has	been	said	,	the	purpose	of	words	is	to	conceal	thought	,
如果	,	作为	有	到过	说	,	这	目的	的	字	是	到	隐藏	想法	,

如果正如前面所说，语言的目的是为了掩盖思想，

[ðen] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] ['iːkwəli] [æz; əz] [wel] [sed] [ðæt] [ðə; ði] ['pɜːrpəs] [ʌv; əv]['mjuːzɪk][ɪz][tuː; tə] [rɪ'viːl]

then	it	may	be	equally	as	well	said	that	the	purpose	of	Music	is	to	reveal
然后	它	可能	是	同样地	作为	出色地	说	那	这	目的	的	音乐	是	到	揭示

[soʊl] .

soul	.
灵魂	.

那么也可以说，音乐的目的是揭示灵魂。

[aɪ][dəunt] [sə'poʊz] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ]['hjuːmən] ['biːɪŋ] [ə'laɪv][bʌt; bət] [ðæt] [lɔːŋz] [tuː; tə][biː; bi] “

I	don't	suppose	that	there	is	a	human	being	alive	but	that	longs	to	be	“
我	不	认为	那	那里	是	一个	人类	存在	活	但	那	长	到	是	“

[ˌʌndər'stʊd] .

understood	.
理解	.

我认为，世上没有不渴望被“理解”的人类。

” [ðer; ðər][ɑːr; ər][ɔːl] [tuː] [fjuː] [ɪn] [ðɪs] [wɜːrld] [huː] [ɑːr; ər] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə] [gɪv] [ðə; ði][taɪm][ænd; ənd]

”	There	are	all	too	few	in	this	world	who	are	willing	to	give	the	time	and
”	那里	是	全部	也	很少	在	这	世界	WHO	是	愿意的	到	给	这	时间	和

[θɔːt] [ænd; ənd] [hɑːrt] [tuː; tə][ðə; ði] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ʌv; əv] ['ʌðər] .

thought	and	heart	to	the	understanding	of	others	.
想法	和	心	到	这	理解	的	其他的	.

“在这个世界上，愿意花时间、精力和真心去理解他人的人实在太少了。”

[ænd; ənd]['iːv(ə)n] [ɪf] [ðer; ðər][wɜːr; wər][ə; eɪ] ['greɪtər] ['wɪlɪŋnəs] [tuː; tə][ˌʌndər'stænd] ,

And	even	if	there	were	a	greater	willingness	to	understand	,
和	甚至	如果	那里	是	一个	更大的	意愿	到	理解	,

即使人们更愿意理解，

[tuː] [fjuː] [ʌv; əv][ˌjuː 'es][ɑːr; ər]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [ɪk'spres] ['aʊər; ɑːr] ['diːpəst] [θɔːts] [ɪn][wɜːrdz] .

too	few	of	us	are	able	to	express	our	deepest	thoughts	in	words	.
也	很少	的	我们	是	有能力的	到	表达	我们的	最深处	想法	在	字	.

我们当中很少有人能够用语言表达自己内心深处的想法。

[bʌt; bət]['mjuːzɪk][ɪz][ðə; ði][ˌjuːnɪ'vɜːrs(ə)l] ['læŋgwɪdʒ] .

But	Music	is	the	Universal	Language	.
但	音乐	是	这	普遍的	语言	.

但音乐是世界通用语言。

[wʌns] [wiː; wi] [lɜːrn] [ˌaɪ 'tiː] , [ðə; ði][tɪps][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['hɑːrts] [kriːp] [aʊt] [θruː] [ðə; ði][tɪps][ʌv; əv]

Once	we	learn	it	,	the	tips	of	our	hearts	creep	out	through	the	tips	of
一次	我们	学习	它	,	这	尖端	的	我们的	心	潜行者	出去	通过	这	尖端	的

['aʊər; ɑːr]['fɪŋgərz] .

our	fingers	.
我们的	手指	.

一旦我们学会了，我们的心就会从指尖流露出来。

[ðer; ðər] [meɪ] [biː; bi][noʊ][wʌn][tuː; tə] [hɪr] .

There	may	be	no	one	to	hear	.
那里	可能	是	不	一	到	听到	.

可能没有人会听到。

[pər'hæps][noʊ][wʌn] [wʊd] [ˌʌndər'stænd]['iːv(ə)n] [ɪf] [ðeɪ] [wɜːr; wər][ə'baʊt] .

Perhaps	no	one	would	understand	even	if	they	were	about	.
也许	不	一	会	理解	甚至	如果	他们	是	关于	.

即使他们在场，或许也没有人会理解。

[bʌt; bət][ðə; ði]['blesɪd; blest] , ['dʒɔɪəs][pɑːrt][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][ɔːl][ɪz] [ðæt] [æt; ət][læst][wiː; wi][hæv; həv] [faʊnd]

But	the	blessed	,	joyous	part	of	it	all	is	that	at	last	we	have	found
但	这	蒙福	,	欢乐	部分	的	它	全部	是	那	在	最后的	我们	有	成立

[self] [ɪk'spreʃ(ə)n] ,

self	expression	,
自己	表达	,

但最令人欣慰和喜悦的是，我们终于找到了自我表达的方式。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪz][ðə; ði][nekst][best] [θɪŋ] [tuː; tə] ['biːɪŋ] [ˌʌndər'stʊd] .

and	that	is	the	next	best	thing	to	being	understood	.
和	那	是	这	下一个	最好的	事物	到	存在	理解	.

这几乎就是被人理解之外的最好结果了。

[rɪ'membər] [ðæt] [ðə; ði] [kəm'pəʊzəz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['eɪdʒɪz] [hæv; həv] [bɪn] ['tɔ:kɪŋ] [θru:] [ðɪs]

Remember	that	the	composers	of	the	ages	have	been	talking	through	this
记住	那	这	作曲家	的	这	年龄	有	到过	说	通过	这

['læŋgwɪdʒ] [ʌv; əv] [soʊl] [ɪn] [ɔ:l] [ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv] ['rɪt(ə)n] .

language	of	soul	in	all	that	they	have	written	.
语言	的	灵魂	在	全部	那	他们	有	书面	.

请记住，历代作曲家都在用这种灵魂的语言来表达他们的作品。

[æz; əz] [ju:; jʊ] [pleɪ] [ə; eɪ] [pi:s] [ʌv; əv] ['mju:zɪk] , [ju:; jʊ] ['ðerfɔ:r] [hæv; həv] [tu:] ['tæsks] [tu:; tə] [pər'fɔ:rm] .

As	you	play	a	piece	of	music	,	you	therefore	have	two	tasks	to	perform	.
作为	你	玩	一个	片	的	音乐	,	你	所以	有	二	任务	到	履行	.

因此，在演奏乐曲时，你需要完成两项任务。

[ju:; jʊ] [mʌst; məst] [straɪv] [tu:; tə] [pæs] [ɑ:n] [ðə; ði] ['mesɪdʒ] [ðæt] [ðə; ði] ['mæstərz] [left] ,

You	must	strive	to	pass	on	the	message	that	the	Masters	left	,
你	必须	努力	到	经过	在	这	信息	那	这	大师	左边	,

你必须努力传承大师们留下的教诲。

[ænd; ənd] [ju:; jʊ] [mʌst; məst] [ˌɪntər'wi:v] [wɪð; wɪθ] [ˌaɪ 'ti:] [jʊr; jər] [oʊn] ['ɪnər] [self] .

and	you	must	interweave	with	it	your	own	inner	self	.
和	你	必须	交织	和	它	你的	自己的	内	自己	.

你必须将自己的内心世界与之交织在一起。

[ðæt] [ɪz] [wʌt] [ɪz] [ment] [baɪ] [ɪnˌtɜ:rprə'teɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] [ɪk'spreʃ(ə)n] .

That	is	what	is	meant	by	interpretation	and	expression	.
那	是	什么	是	意思是	经过	解释	和	表达	.

这就是诠释和表达的含义。

[ju:; jʊ] [ʃʊd; ʃəd] ['stʌdi] [tu:; tə] [bi:; bi] [ə; eɪ] [gʊd] ['lɪsənər] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ə; eɪ] [gʊd] ['pleɪər] ,

You	should	study	to	be	a	good	listener	as	well	as	a	good	player	,
你	应该	学习	到	是	一个	好的	听众	作为	出色地	作为	一个	好的	玩家	,

你应该努力成为一名优秀的倾听者，而不仅仅是一名优秀的演奏者。

[ɪf] [ju:; jʊ] [ɑ:r; ər] [tu:; tə] [bi:; bi] [ə; eɪ] ['ri:əl] [mju'zɪʃ(ə)n] .

if	you	are	to	be	a	real	Musician	.
如果	你	是	到	是	一个	真实的	音乐家	.

如果你想成为一名真正的音乐家。

[hɪr] [ɔ:l] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['bju:tɪf(ə)l] ['mju:zɪk] [ðæt] [ju:; jʊ] [kæn; kən] ,

Hear	all	of	the	beautiful	music	that	you	can	,
听到	全部	的	这	美丽的	音乐	那	你	能	,

尽可能多地聆听美妙的音乐。

['weðər] [ˌaɪ 'ti:] [bi:; bi] [ɑ:n] [jʊr; jər] ['ɪnstrəmənt] [ɔ:r] [ɑ:n] [sʌm; səm] ['ʌðər] .

whether	it	be	on	your	instrument	or	on	some	other	.
无论	它	是	在	你的	乐器	或者	在	一些	其他	.

无论是在你的乐器上还是在其他乐器上。

['mju:zɪk] [ɪz] [bɪgə(r)] [ðæn; ðən] ['eni] [spə'sɪfɪk] [mi:nz] [fɔ:r; fər] [ɪk'spresɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] , [ænd; ənd] [wɪð; wɪθ] [ju:; jʊ]

Music	is	bigger	than	any	specific	means	for	expressing	it	,	and	with	you
音乐	是	大	比	任何	具体的	方法	为了	表达	它	,	和	和	你

,

,

,

音乐超越了任何特定的表达方式，而与你在一起，

['mju:zɪk] [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] [ðə; ði] [fɜ:rst] [kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n] .

Music	should	be	the	first	consideration	.
音乐	应该	是	这	第一的	考虑	.

音乐应该是首要考虑因素。

[ðə; ðiː]['eksərsaɪzɪz] [ðɪs] [wiːk] [ɑːr; ər][naɪn] , - , - , [ænd; ənd] - .

The	Exercises	this	week	are	9	,	14	,	23	,	and	31	.
这	练习	这	星期	是	9	,	-	,	-	,	和	-	.

本周的练习题是 9、14、23 和 31。

['les(ə)n] - .

LESSON	20	.
课	-	.

第20课

[aɪ] ['sʌmtaɪmz] ['tremb(ə)l] [wen] [aɪ]['riːəlaɪz] [haʊ] [slaɪt] [ɪz][ðə; ðiː] ['dɪfrəns] [bɪ'twiːn] [sək'ses]

I	sometimes	tremble	when	I	realise	how	slight	is	the	difference	between	success
我	有时	颤抖	什么时候	我	意识到	如何	轻微	是	这	不同之处	之间	成功

[ænd; ənd] ['feɪljər] .

and	failure	.
和	失败	.

有时，当我意识到成功与失败之间的差距有多么微小时，我会感到不寒而栗。

[sək'ses] [ɪz][ðə; ðiː][tʃaɪld][ʌv; əv] [ɔː'dæsəti] .

Success	is	the	child	of	Audacity	.
成功	是	这	孩子	的	大胆	.

成功源于胆识。

['feɪljər] [ɪz][ðə; ðiː] ['ɔːfsprɪŋ] [ʌv; əv] [dɪs'kɜːrɪdʒmənt] .

Failure	is	the	offspring	of	discouragement	.
失败	是	这	后代	的	沮丧	.

失败源于沮丧。

[ðer; ðər][wʌz; wəz][ə; eɪ] [greɪt] [ɪn'ventər] , [wʌns] — [greɪt] [nɑːt][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['wɜːrldli]

There	was	a	great	inventor	,	once	—	great	not	because	of	his	worldly
那里	曾是	一个	伟大的	发明者	,	一次	—	伟大的	不是	因为	的	他的	世俗

[pə'zeʃnz] ,

possessions	,
财产	,

从前有一位伟大的发明家——他之所以伟大，并非因为他拥有世俗的财富。

[bʌt; bət][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][hiː; hi] [driːmd] [ðə; ðiː][moʊst] ['bjuːtɪf(ə)l] ['vɪʒənz] [ʌv; əv] ['helpɪŋ] [hjuː'mænəti][tuː; tə]

but	because	he	dreamed	the	most	beautiful	visions	of	helping	humanity	to
但	因为	他	梦见	这	最多	美丽的	愿景	的	帮助	人类	到

[bɪgə(r)] [ænd; ənd] ['betər] [θɪŋz] .

bigger	and	better	things	.
大	和	更好的	事物	.

但因为他怀揣着帮助人类走向更伟大、更美好未来的最美好愿景。

[hiː; hi][hæd; həd] [wɜːrkt] [lɔːŋ] [ænd; ənd] ['ɑːrdʒuəsli] [ɑːn][wʌn][ʌv; əv][hɪz; ɪz][aɪ'diːəz] ['hæmpərd] [baɪ] [læk]

He	had	worked	long	and	arduously	on	one	of	his	ideas	hampered	by	lack
他	有	工作	长的	和	艰苦地	在	一	的	他的	想法	受阻	经过	缺少

[ʌv; əv] [fʌndz] ,

of	funds	,
的	资金	,

他曾长期艰苦地研究自己的一个想法，但却因缺乏资金而受阻。

[læk] [ʌv; əv] [frendz] , [ænd; ənd] ([aɪ][ˌeɪ 'em] ['sɑːri] [tuː; tə] [seɪ]) [læk] [ʌv; əv] [fuːd] .

lack	of	friends	,	and	(	I	am	sorry	to	say	)	lack	of	food	.
缺少	的	朋友们	,	和	(	我	是	对不起	到	说	)	缺少	的	食物	.

缺乏朋友，而且（很遗憾地说）缺乏食物。

[ɔːl][ðə; ðiː] [naɪt] [θruː] [hiː; hi][hæd; həd] ['tɔɪld] ['oʊvər][hɪz; ɪz]['mɑːd(ə)l] .

All	the	night	through	he	had	toiled	over	his	model	.
全部	这	夜晚	通过	他	有	辛勤劳作	超过	他的	模型	.

他整夜都在埋头制作模型。

[ðer; ðər][wʌz; wəz][dʒʌst][wʌn]['lɪt(ə)l][pɑːrt] ['niːdɪd] [tuː; tə] [gɪv] [ðə; ði] ['nesəseri] ['muːvmənt] ,

There	was	just	one	little	part	needed	to	give	the	necessary	movement	,
那里	曾是	只是	一	小的	部分	需要	到	给	这	必要的	移动	,

只需要一个小零件就能实现必要的运动，

[bʌt; bət][ðə; ði]['prɑːpər] [θɔːt] [ɪ'luːdid] [hɪm; ɪm] .

but	the	proper	thought	eluded	him	.
但	这	恰当的	想法	躲避	他	.

但他却想不出合适的办法。

[ðə; ði][koʊld] [greɪ] [dɑːn] [ʌv; əv] [ə'nʌðər] ['tɔɪlsəm] [deɪ] [faʊnd] [hɪm; ɪm] [dɪs'kɜːrɪdʒd] [ænd; ənd][ə'loʊn]

The	cold	gray	dawn	of	another	toilsome	day	found	him	discouraged	and	alone
这	寒冷的	灰色的	黎明	的	其他	辛苦	天	成立	他	灰心	和	独自的

[ɑːn][ə; eɪ][dæmp] ,

on	a	damp	,
在	一个	潮湿	,

又一个辛劳的日子，寒冷灰暗的黎明让他感到沮丧，他独自一人站在潮湿的地面上。

[pɑːrk] [bentʃ] .

park	bench	.
公园	长椅	.

公园长椅。

[hiː; hi][wʌz; wəz] ['θɜːrəli] ['hoʊpləs] [ænd; ənd] ['redi] [tuː; tə] [gɪv] [ʌp][hɪz; ɪz][aɪ'diːə][ænd; ənd][hɪz; ɪz]

He	was	thoroughly	hopeless	and	ready	to	give	up	his	idea	and	his
他	曾是	彻底	绝望	和	准备好	到	给	向上	他的	主意	和	他的

[aɪ'diːəl] .

ideal	.
理想的	.

他彻底绝望了，准备放弃自己的想法和理想。

[truː] , [ðə; ði] [sək'sesf(ə)l] [ˌkʌlmɪ'neɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðɪs] [ɪk'sperɪmənt] [wʊd] [miːn] [fjuːər] ['æksədənts][ɪn][ə; eɪ]

True	,	the	successful	culmination	of	this	experiment	would	mean	fewer	accidents	in	a
真的	,	这	成功的	高潮	的	这	实验	会	意思是	更少	事故	在	一个

[greɪt] ['ɪndəstri] ,

great	industry	,
伟大的	行业	,

没错，这项实验的成功完成意味着这个庞大行业中的事故将会减少。

[ænd; ənd] [fjuːər] [laɪvz; lɪvz] ['sækrifaist] [tuː; tə] [ʌn'nesəseri] ['kerləsnəs] .

and	fewer	lives	sacrificed	to	unnecessary	carelessness	.
和	更少	生活	牺牲	到	不必要	疏忽	.

减少因不必要的疏忽而丧命的人数。

[bʌt; bət] [waɪ] ['strʌg(ə)l] [lɔːŋgər] ?

But	why	struggle	longer	?
但	为什么	斗争	更长	?

但为什么要继续挣扎下去呢?

[ðə; ði][wɜːrld] [kɔːld] [hɪm; ɪm] ['vɪʒəneri] [ænd; ənd][æn; ən][ɪm'præktɪk(ə)l] ['driːmər] .

The	world	called	him	visionary	and	an	impractical	dreamer	.
这	世界	称为	他	有远见的	和	一个	不切实际	梦想家	.

世人称他为有远见的空想家和不切实际的梦想家。

[waɪ] [faɪt] ?

Why	fight	?
为什么	斗争	?

为什么要争斗?

[ɪn'diːd] , [ðə; ði] [faɪt] [hæd; həd] [kliːn] [gɔːn] [aʊt][ʌv; əv][hɪm; ɪm] .

Indeed	,	the	fight	had	clean	gone	out	of	him	.
的确	,	这	斗争	有	干净的	已消失	出去	的	他	.

事实上，他已经彻底失去了斗志。

[deθ] , ['brekfəst] , [ɔ:r][ðə; ði] [lɑ:k] - [ʌp][wɜ:r; wər] ['i:kwəli] ['welkəm] [tu:; tə][hɪm; ɪm] .

Death	,	breakfast	,	or	the	lock	-	up	were	equally	welcome	to	him	.
死亡	,	早餐	,	或者	这	锁	-	向上	是	同样地	欢迎	到	他	.

死亡、早餐或牢房对他来说都同样令人欣喜。

[hi:; hi][wʌz; wəz] [θru:] !

He	was	through	!
他	曾是	通过	!

他完蛋了!

[ænd; ənd] [ðen] , [ðə; ði]['lɪt(ə)l] [θɪŋ] ['hæpənd] .

And	then	,	the	little	thing	happened	.
和	然后	,	这	小的	事物	发生	.

然后，发生了一件小事。

[ðə; ði] ['dɔ:rweɪ] [ə'krɔ:s] [ðə; ði] [stri:t] [wʌz; wəz]['oʊpənd] .

The	doorway	across	the	street	was	opened	.
这	门口	穿过	这	街道	曾是	打开	.

街对面的门开了。

[θru:] [ˌaɪ 'ti:] [keɪm] [ə; eɪ]['paɪpɪŋ] ['tʃaɪldɪʃ] [vɔɪs] [ɪn] ['dʒɔɪəs] ['mɔ:rnɪŋ] [sɔ:ŋ] .

Through	it	came	a	piping	childish	voice	in	joyous	morning	song	.
通过	它	来了	一个	管道	幼稚	嗓音	在	欢乐	早晨	歌曲	.

从里面传来一个稚嫩的童声，那是欢快的晨歌。

['lɪt(ə)l] [fi:t] ['pætəd] [daʊn] [ðə; ði] [steps] [ænd; ənd] [su:n] [ðə; ði] ['lɪspɪŋ] [noʊts] [keɪm] [frʌm; frəm]

Little	feet	pattered	down	the	steps	and	soon	the	lisping	notes	came	from
小的	脚	图案	向下	这	步骤	和	很快	这	口齿不清	笔记	来了	从

[də'rektli; daɪ'rektli][æt; ət][hɪz; ɪz][saɪd] ,

directly	at	his	side	,
直接地	在	他的	边	,

细小的脚步声轻快地跑下台阶，很快，他身边就传来了稚嫩的童音。

[waɪl] [ə; eɪ] ['trʌstɪŋ] ['lɪt(ə)l][hænd] [slɪpt] ['kɑ:nfɪdəntli] ['ɪntu:][hɪz; ɪz] .

while	a	trusting	little	hand	slipped	confidently	into	his	.
尽管	一个	信任	小的	手	滑倒了	自信地	进入	他的	.

一只充满信任的小手自信地滑进了他的手中。

[ænd; ənd][æt; ət] [ðæt] ['mɪnɪt] [ðə; ði]['prɑ:bləm][wʌz; wəz] ['sʌ:lvd] — ['sʌmbɑ:di] ['trʌstɪd] [hɪm; ɪm] ,

And	at	that	minute	the	problem	was	solved	—	somebody	trusted	him	,
和	在	那	分钟	这	问题	曾是	已解决	—	某人	可信	他	,

['sʌmbɑ:di] [kɛəd] !

somebody	cared	!
某人	关心	!

就在那一刻，问题解决了——有人信任他，有人关心他!

['eksərsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - .

Exercises	11	,	22	,	24	,	and	30	.
练习	-	,	-	,	-	,	和	-	.

练习 11、22、24 和 30。

['les(ə)n] - .

LESSON	21	.
课	-	.

第21课

[hæf] [ðə; ði]['dʒaɪənts] [streŋθ] [ɪz][ɪn][ðə; ði] [kən'vɪkʃn] [ðæt] [hi:; hi][ɪz][ə; eɪ]['dʒaɪənt] .

Half	the	giant's	strength	is	in	the	conviction	that	he	is	a	giant	.
一半	这	巨人的	力量	是	在	这	定罪	那	他	是	一个	巨大的	.

巨人的力量有一半来自于他相信自己是巨人。

[ðə; ði] [streŋθ] [ʌv; əv][ə; eɪ]['mʌs(ə)l][ɪz] [ɪn'hænst] [ə; eɪ]['hʌndrəd] - [foʊld][baɪ][ðə; ði][wɪl] ['paʊər] .

The	strength	of	a	muscle	is	enhanced	a	hundred	-	fold	by	the	will	power	.
这	力量	的	一个	肌肉	是	增强型	一个	百	-	折叠	经过	这	将要	力量	.

意志力能使肌肉力量增强百倍。

[ðə; ði] [seɪm] ['mʌs(ə)l] ,

The	same	muscle	,
这	相同的	肌肉	,

同一块肌肉，

[wen] [rɪ'muːvd] [frʌm; frəm][ðə; ði]['dʒaɪənts][ɑːrm] — [wen] [dɪ'vɔːrst] [frʌm; frəm][ðə; ði] [fɔːrs] [ʌv; əv]

when	removed	from	the	giant's	arm	—	when	divorced	from	the	force	of
什么时候	已移除	从	这	巨人的	手臂	—	什么时候	离婚	从	这	力量	的

[ðə; ði] ['maɪti] [wɪl] — [kæn; kən] [sə'steɪn] [bʌt; bət][ə; eɪ]['frækʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [weɪt] [ˌaɪ 'tiː][dɪd][ə; eɪ]

the	mighty	will	—	can	sustain	but	a	fraction	of	the	weight	it	did	a
这	强大的	将要	—	能	维持	但	一个	分数	的	这	重量	它	做过	一个

['moʊmənt] [bɪ'fɔːr] [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] [ˌdɪskə'nektɪd] .

moment	before	it	was	disconnected	.
片刻	前	它	曾是	断开连接	.

当它从巨人的手臂上脱离——当它脱离了强大的意志力——它所能承受的重量只有脱离前一刻的一小部分。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv] [bɪn] ['stʌdiɪŋ] [ðiːz] ['lesnz; 'lesənz] [ə'raɪt] , [juː; jʊ][hæv; həv][nɑːt]['oʊnli] [dɪ'veləpt]

If	you	have	been	studying	these	lessons	aright	,	you	have	not	only	developed
如果	你	有	到过	学习	这些	课程	好的	,	你	有	不是	仅有的	发达

[strɔːŋ] ['mʌslz] ,

strong	muscles	,
强的	肌肉	,

如果你认真学习了这些课程，你不仅锻炼出了强壮的肌肉，

[bʌt; bət][juː; jʊ][hæv; həv]['ɔːlsoʊ] [dɪ'veləpt] [æn; ən] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [trə'mendəs] ['paʊər]

but	you	have	also	developed	an	understanding	of	the	tremendous	power
但	你	有	还	发达	一个	理解	的	这	巨大的	力量

[juː; jʊ] [wiːld] ['oʊvər][ðem; ðəm] .

you	wield	over	them	.
你	挥	超过	他们	.

但你也逐渐意识到你对他们拥有巨大的影响力。

[wen] [jʊr; jər] [breɪn] [wɪlz] [ðæt] [ðə; ði]['fɪŋgər] [muːv] ['kwɪkli] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ][prɪ'sɪʒ(ə)n] , [ˌaɪ 'tiː]

When	your	brain	wills	that	the	finger	move	quickly	and	with	precision	,	it
什么时候	你的	脑	遗嘱	那	这	手指	移动	迅速地	和	和	精确	,	它

[ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ɪ'nʌf] .

should	be	enough	.
应该	是	足够的	.

当你的大脑发出指令，让手指快速而精准地移动时，就足够了。

[wɪ'ðaʊt] [θɔːt] , ['efərt] , [jʊr; jər] [wɪl] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['kærid] [aʊt] .

Without	thought	,	effort	,	your	will	should	be	carried	out	.
没有	想法	,	努力	,	你的	将要	应该	是	携带	出去	.

无需思考，无需努力，你的意志就会被执行。

[ðer; ðər][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][noʊ] ['fɔːltərɪŋ] [ə'baʊt] [ðɪs] ['muːvmənt] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðə; ði][dɪ'mænd][wʌz; wəz]

There	should	be	no	faltering	about	this	movement	because	the	demand	was
那里	应该	是	不	摇摇欲坠	关于	这	移动	因为	这	要求	曾是

['defɪnət] ,

definite	,
定	,

这项行动不应有任何动摇，因为诉求是明确的。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['mʌslz] [hæv; həv] [bɪn] [treɪnd] [ɪn] [ə'biːdiəns] .

and	the	muscles	have	been	trained	in	obedience	.
和	这	肌肉	有	到过	受过训练	在	服从	.

肌肉已经训练得服从命令。

[wen'evər] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] [kɔ:ld] [ə'pɑ:n][tu:; tə] [pleɪ] , ['ɔ:lweɪz] [ber] [ɪn][maɪnd][jʊr; jər] [kəm'pli:t] ['mæstəri]
Whenever you are called upon to play , always bear in mind your complete mastery
每当 你 是 称为 之上 到 玩 , 总是 熊 在 头脑 你的 完全的 精通
['oʊvər][jʊr; jər]['fɪŋgərz] .
over your fingers .
超过 你的 手指 .

无论何时需要你演奏，都要牢记你必须完全掌控自己的手指。

[ju:; jʊ][hæv; həv] ['nʌθɪŋ] [tu:; tə] ['wɜ:ri] [ə'baʊt] .
You have nothing to worry about .
你 有 没有什么 到 担心 关于 .

你不用担心。

[ju:; jʊ][kæn; kən] [dɪ'pend] [ɑ:n][jʊr; jər] [tu:lz] .
You can depend on your tools .
你 能 依赖 在 你的 工具 .

你可以信赖你的工具。

[gɪv] [jʊr; jər] [ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə][ðə; ði][soʊl] ['mi:nɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌkɑ:mpə'zɪʃ(ə)n][ju:; jʊ][ɑ:r; ər] ['pleɪɪŋ] ;
Give your attention to the soul meaning of the composition you are playing ;
给 你的 注意力 到 这 灵魂 意义 的 这 作品 你 是 玩耍 ;

集中注意力去体会你所演奏乐曲的灵魂含义；

[ɔ:r] , [ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] ['du:ɪŋ] [ə'kʌmpənimənt] [wɜ:rk] ,
or , if you are doing accompaniment work ,
或者 , 如果 你 是 正在做 伴奏 工作 ,

或者，如果你从事伴奏工作，

[meɪk] [ə; eɪ] ['kɑ:nʃəs] ['efərt] [tu:; tə] [ɪ'feɪs] [jɔ:r'self] [ænd; ənd] [meɪk] [ðə; ði]['soʊloʊɪst][stænd][aʊt] ,
make a conscious effort to efface yourself and make the soloist stand out ,
制作 一个 有意识的 努力 到 抹去 你自己 和 制作 这 独奏者 站立 出去 ,
[ðə; ði] [prɪ'dɑ:mɪnənt] ['ɪnfluəns] .
the predominant influence .
这 主要的 影响 .

有意识地努力让自己变得不那么重要，让独奏者脱颖而出，成为主导人物。

[ɪn] ['pæsɪŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði]['saɪlənt]['eksərsaɪzɪz][tu:; tə][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] ,
In passing from the silent exercises to the instrument ,
在 通过 从 这 沉默的 练习 到 这 乐器 ,

从无声练习过渡到乐器演奏，

[ju:; jʊ][mʌst; məst][bi:; bi] ['kerf(ə)l] [stɪl] [tu:; tə] [meɪn'teɪn] [ðə; ði] [kə'rekt] ['mʌskjələr] ['mu:vmənts] .
you must be careful still to maintain the correct muscular movements .
你 必须 是 小心 仍然 到 维持 这 正确的 肌肉发达的 移动 .

你仍然需要注意保持正确的肌肉运动。

['præktɪs] ['eksərsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - .
Practice Exercises 13 , 21 , 24 , and 30 .
实践 练习 - , - , - , 和 - .

练习题 13、21、24 和 30。

['les(ə)n] - .
LESSON 22 .
课 - .

第22课

['kændɪdli] , [ðer; ðər][ɪz][lɑ:ts][ʌv; əv] [ru:m] [æt; ət][ðə; ði][tɑ:p][ɪn][ðə; ði][wɜ:rld][ɔ:r]['mju:zɪk] ,
Candidly , there is lots of room at the top in the world or music ,
坦率地说 , 那里 是 很多 的 房间 在 这 顶部 在 这 世界 或者 音乐 ,

坦白地说，世界音乐界的顶尖人物还有很多空缺。

[dʒʌst][æz; əz][ɪn]['eni] ['ʌðər] [laɪn][ʌv; əv] [ɪn'devər] .

just	as	in	any	other	line	of	endeavor	.
只是	作为	在	任何	其他	线	的	努力	.

就像在其他任何领域一样。

[ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] , [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [klæmɝɪŋ] , ['klʌtərɪŋ] ['tɜːrmɔɪl] [daʊn] [æt; ət][ðə; ði]

On	the	other	hand	,	there	is	a	clammering	,	cluttering	turmoil	down	at	the
在	这	其他	手	,	那里	是	一个	蛤蜊	,	杂乱	动荡	向下	在	这

['bɑːtəm] .

bottom	.
底部	.

另一方面，底层却一片混乱嘈杂。

[jʊr; jər] [oʊn] [pə'zɪʃ(ə)n][ɪz][laɪk] [ðæt] [ʌv; əv][ə; eɪ]['sensəb(ə)l] ['tʊrɪst] [ɪn][ðə; ði] [ælps] [huː] ['haiəz][ə; eɪ]

Your	own	position	is	like	that	of	a	sensible	tourist	in	the	Alps	who	hires	a
你的	自己的	位置	是	喜欢	那	的	一个	明智的	游客	在	这	阿尔卑斯山	WHO	招聘	一个

['kɑːmpɪtənt] [gaɪd] [ænd; ənd] [prə'vaidz] [hɪm'self][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['nesəseri] ['træpɪŋz] [fɔːr; fər] [seɪf]

competent	guide	and	provides	himself	with	the	necessary	trappings	for	safe
胜任的	指导	和	提供	他自己	和	这	必要的	服饰	为了	安全的

['klaɪmɪŋ] .

climbing	.
攀登	.

你的情况就像一位明智的游客在阿尔卑斯山上登山，他雇佣了一位称职的向导，并为自己准备了安全登山所需的必要装备。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ] [lɔː] [tuː; tə] [prɪ'vent] [ðɪs] ['trævələr][ɪn'vaɪtɪŋ][ðə; ði] [gaɪd] [tuː; tə][sɪt] [daʊn] [wɪð; wɪθ]

There	is	no	law	to	prevent	this	traveler	inviting	the	guide	to	sit	down	with
那里	是	不	法律	到	防止	这	游客	邀请	这	指导	到	坐	向下	和

[hɪm; ɪm][æt; ət][ðə; ði][hoʊ'tel][ɪn][ðə; ði] ['væli] [ænd; ənd] [pleɪ] ['piːnʌkl; 'piːnɑːkl] .

him	at	the	hotel	in	the	valley	and	play	pinochle	.
他	在	这	酒店	在	这	谷	和	玩	皮诺克牌	.

没有任何法律禁止这位旅行者邀请导游到山谷里的酒店和他一起玩纸牌游戏。

[truː] , [hiː; hi] [peɪz] ['prɪti] ['hevɪli] [fɔːr; fər][ðə; ði][ˌʌn'juːzd; ʌn'juːst] [ɪ'kwɪpmənt] [ænd; ənd][fɔːr; fər][ðə; ði]

True	,	he	pays	pretty	heavily	for	the	unused	equipment	and	for	the
真的	,	他	支付	漂亮的	重度	为了	这	未使用的	设备	和	为了	这

[kəm'pænjənʃɪp] .

companionship	.
友谊	.

没错，他为那些闲置的设备和陪伴付出了相当高昂的代价。

[bɪ'saɪdz] [ðæt] , [hiː; hi]['nevər] [dʌz] [siː] [ðə; ði] ['glɔːriz] [ʌv; əv][ðə; ði] [haɪts] .

Besides	that	,	he	never	does	see	the	glories	of	the	heights	.
除了	那	,	他	绝不	做	看	这	荣耀	的	这	高度	.

除此之外，他从未见过高峰的壮丽景色。

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz][hɪz; ɪz] ['prɪvəlɪdʒ] .

But	that	is	his	privilege	.
但	那	是	他的	特权	.

但那是他的特权。

[wʌt] [ɑːr; ər][juː; jʊ] ['duːɪŋ] [wɪð; wɪθ][jʊr; jər]['mjuːzɪk(ə)l] [ɪ'kwɪpmənt] [ænd; ənd][ðə; ði]['helpf(ə)l] ['gaɪd(ə)ns]

What	are	you	doing	with	your	musical	equipment	and	the	helpful	guidance
什么	是	你	正在做	和	你的	音乐	设备	和	这	有帮助	指导

[wɪtʃ] [hæz; həz] [bɪn] [jɔːrz] ?

which	has	been	yours	?
哪个	有	到过	你的	?

你打算如何处理你的音乐器材以及你一直以来给予你的帮助和指导？

[ɑːr; ər][juː; jʊ][end'ʒɔɪɪŋ] [jɔːr'self] [ɪn][ðə; ði] [kəm'pænjənʃɪp] [ʌv; əv][ðə; ði] ['væli] ,

Are	you	enjoying	yourself	in	the	companionship	of	the	valley	,
是	你	享受	你自己	在	这	友谊	的	这	谷	,

你是否享受与山谷中的其他人相伴的时光?

[ɔːr][ɑːr; ər][juː; jʊ] ['derɪŋ] [ðə; ði] [pæðz] [ʌv; əv][ðə; ði]['maʊnt(ə)n] ?

or	are	you	daring	the	paths	of	the	mountain	?
或者	是	你	大胆	这	路径	的	这	山	?

还是你胆敢挑战山路?

[aɪ][kæn; kən][bʌt; bət][ɜːrdʒ][juː; jʊ][tuː; tə] ['strʌg(ə)l] ['ʌpwərd] .

I	can	but	urge	you	to	struggle	upward	.
我	能	但	敦促	你	到	斗争	向上	.

我只能鼓励你们努力向上攀登。

[juː; jʊ][ɑːr; ər][nɑːt] ['biːtɪŋ] [ə; eɪ] [nuː] [pæθ] .

You	are	not	beating	a	new	path	.
你	是	不是	殴打	一个	新的	小路	.

你并没有开辟一条新路。

[ðə; ði] [weɪ] [ɪz][soʊ] ['pleɪnli] ['autlaɪnd] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ][juː; jʊ] [niːd] ['oʊnli] ['æktɪvli] [ə'spaɪər][ænd; ənd] [suːn]

The	way	is	so	plainly	outlined	before	you	you	need	only	actively	aspire	and	soon
这	方式	是	所以	显然	概述	前	你	你	需要	仅有的	积极	渴望	和	很快

[ðə; ði][rɪ'wɔːrd][mʌst; məst][biː; bi] [jɔːrz] .

the	reward	must	be	yours	.
这	报酬	必须	是	你的	.

道路已经清晰地摆在你面前，你只需要积极努力，很快回报就会属于你。

[spə'sɪfɪkli] , [wʌt] [ɪz][ðer; ðər][ɪn] [stɔːr] [fɔːr; fər][ðə; ði]['mæstər][mju'zɪʃ(ə)n] ?

Specifically	,	what	is	there	in	store	for	the	master	Musician	?
具体来说	,	什么	是	那里	在	店铺	为了	这	掌握	音乐家	?

具体来说，这位音乐大师的未来会如何?

[ðer; ðər][ɪz][ðə; ði] [prə'feʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['tiːtʃɪŋ] .

There	is	the	profession	of	teaching	.
那里	是	这	职业	的	教学	.

还有教师这个职业。

[ðæt] [ə'bɪlətɪ][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ðæt] [noʊ][wʌn][kæn; kən]['evər] [teɪk] [frʌm; frəm][juː; jʊ][wʌns][juː; jʊ][ə'kwaɪər]

That	ability	is	something	that	no	one	can	ever	take	from	you	once	you	acquire
那	能力	是	某物	那	不	一	能	曾经	拿	从	你	一次	你	获得

[ˌaɪ 'tiː] .

it	.
它	.

一旦你获得了这种能力，就没有人能够从你手中夺走。

[ðer; ðər][ɪz] [prə'feʃən(ə)l] ['pleɪɪŋ] [ɪn] [tʃɜːrtʃ] , ['kɑːnsərt] , [ænd; ənd] ['ɔːrkɪstrə] .

There	is	professional	playing	in	Church	,	Concert	,	and	Orchestra	.
那里	是	专业的	玩耍	在	教会	,	音乐会	,	和	乐队	.

教堂、音乐会和管弦乐队都有专业演奏。

['leɪtər][ɑːn] , [juː; jʊ] [meɪ] [wɪʃ] [tuː; tə] [teɪk] ['aʊər; ɑːr] ['iːzi] [kɔːrs] [ɪn] ['hɑːrməni] [ænd; ənd][ˌkɑːmpə'zɪʃ(ə)n]

Later	on	,	you	may	wish	to	take	our	easy	course	in	Harmony	and	Composition
之后	在	,	你	可能	希望	到	拿	我们的	简单的	课程	在	和谐	和	作品

,

,

,

之后，您或许会想参加我们轻松易学的和声与作曲课程。

[soʊ] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən]['ɔːlsoʊ] [raɪt] [ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] ['mjuːzɪk] .

so	that	you	can	also	write	and	arrange	music	.
所以	那	你	能	还	写	和	安排	音乐	.

这样你也能创作和编排音乐。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['θɜːrəli] [wɜːrθ] [waɪl] .
It **is** **thoroughly** **worth** **while** **.**
它 是 彻底 值得 尽管 .

非常值得。

[pə'tiku:ləz] [ɑːn] [rɪ'kwest] .
Particulars **on** **request** **.**
细节 在 要求 .

详情请咨询。

[ðɪs] [wiːk] , [teɪk] ['eksərsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - .
This **week** **,** **take** **Exercises** **15** **,** **20** **,** **29** **,** **and** **31** **.**
这 星期 , 拿 练习 - , - , - , 和 - .

本周，请完成练习 15、20、29 和 31。

['les(ə)n] - .
LESSON **23** **.**
课 - .

第23课

[sə'poʊz] [juː; jʊ][duː] [meɪk] [mɪ'steɪks] ['sʌmtaɪmz] .
Suppose **you** **do** **make** **mistakes** **sometimes** **.**
认为 你 做 制作 错误 有时 .

假设你有时确实会犯错。

[ɪz] [ðæt] ['eniθɪŋ] [tuː; tə][biː; bi] [dɪs'kɜːrɪdʒd] [ə'baʊt] ?
Is **that** **anything** **to** **be** **discouraged** **about** **?**
是 那 任何事物 到 是 灰心 关于 ?

这有什么令人沮丧的吗?

[nɑːt][æt; ət][ɔːl] .
Not **at** **all** **.**
不是 在 全部 .

一点也不。

[ɪf] ['oʊnli][juː; jʊ] [lɜːrn] [baɪ][jʊr; jər] [mɪ'steɪks] [ænd; ənd][duː][nɑːt] [rɪ'piːt] [ðə; ði] [seɪm] [wʌn] [tuː] ['ɔːf(ə)n] ,
If **only** **you** **learn** **by** **your** **mistakes** **and** **do** **not** **repeat** **the** **same** **one** **too** **often** **,**
如果 仅有的 你 学习 经过 你的 错误 和 做 不是 重复 这 相同的 一 也 经常 ,

只要你从错误中吸取教训，并且不要屡次重蹈覆辙，

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [wel] [ɑːn][ðə; ði][roʊd][tuː; tə] [ɪm'pruːvmənt] .
you **are** **well** **on** **the** **road** **to** **improvement** **.**
你 是 出色地 在 这 路 到 改进 .

你已经走在进步的道路上。

[ðə; ði]['oʊnli]['pɜːrs(ə)n] [huː] ['nevər] [meɪks] [æn; ən] ['erər] [ɪz][ðə; ði]['pɜːrs(ə)n] [huː] ['nevər] [dʌz] ['eniθɪŋ]
The **only** **person** **who** **never** **makes** **an** **error** **is** **the** **person** **who** **never** **does** **anything**
这 仅有的 人 WHO 绝不 制作 一个 错误 是 这 人 WHO 绝不 做 任何事物
.
:
.

唯一从不犯错的人，就是什么都不做的人。

[stɪr] [klɪr] [ʌv; əv] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] .
Steer **clear** **of** **such** **a** **person** **.**
转向 清除 的 这样的 一个 人 .

远离这种人。

[bʌt; bət][juː; jʊ] [huː] [hæv; həv] ['præktɪst] [ðə; ði] ['meθəd] [ʌv; əv] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl]

But	you	who	have	practiced	the	Method	of	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL
但	你	WHO	有	练习	这	方法	的	自动的	手指	控制

['feɪθfəli] [hæv; həv] [les] [tuː; tə] ['wɜːri] [ə'baʊt][æz; əz][rɪ'gɑːrdz] ['meɪkɪŋ] [mɪ'steɪks] [ðæn; ðən][ðə; ði]

faithfully	have	less	to	worry	about	as	regards	making	mistakes	than	the
忠实	有	较少的	到	担心	关于	作为	问候	制作	错误	比	这

['ævərɪdʒ] ['stuːd(ə)nt] .

average	student	.
平均的	学生	.

但是，认真练习自动手指控制法的你，比一般学生犯错的几率要小得多。

[jʊr; jər]['fɪŋgərz][ɑːr; ər] [ɪ'speʃəli] [treɪnd] [tuː; tə][goʊ][ðə; ði] [raɪt] [pleɪs] [æt; ət][ðə; ði] [raɪt] [taɪm]

Your	fingers	are	especially	trained	to	go	the	right	place	at	the	right	time
你的	手指	是	尤其	受过训练	到	去	这	正确的	地方	在	这	正确的	时间

[wɪ'ðaʊt] ['eni] ['kɑːnʃəs] ['efərt] [ɑːn][jʊr; jər][pɑːrt] .

without	any	conscious	effort	on	your	part	.
没有	任何	有意识的	努力	在	你的	部分	.

你的手指经过特殊训练，无需你刻意努力就能在正确的时间伸向正确的位置。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][nɑːt] [jet] [ə'tʃiːvd] [ðɪs] [dɪ'griː] [ʌv; əv] [skɪl] ,

If	you	have	not	yet	achieved	this	degree	of	skill	,
如果	你	有	不是	然而	已达成	这	程度	的	技能	,

如果你还没有达到这种技能水平，

[ðə; ði] [θɪŋ] [tuː; tə][duː][ɪz] — [nɑːt][kəm'pleɪn] — [bʌt; bət] [dɪ'voʊt] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [mɔːr] [taɪm] [tuː; tə]

the	thing	to	do	is	—	not	complain	—	but	devote	a	little	more	time	to
这	事物	到	做	是	—	不是	抱怨	—	但	奉献	一个	小的	更多的	时间	到

['streŋθəniŋ] [ʌp][ðə; ði] [stɪl] [rɪ'kælsɪtrənt] ['mʌslz] .

strengthening	up	the	still	recalcitrant	muscles	.
强化	向上	这	仍然	顽固的	肌肉	.

正确的做法是——不要抱怨——而是多花些时间来加强那些仍然难以锻炼的肌肉。

[ə'bʌv] [ɔːl] , [kiːp] ['muːvɪŋ] .

Above	all	,	keep	moving	.
多于	全部	,	保持	移动	.

最重要的是，要不断前进。

[dəunt][get]['stægnənt] .

Don't	get	stagnant	.
不	得到	停滞不前	.

不要停滞不前。

['aɪdlnəs] ['nevər] [wʌn] [dɪ'stɪŋkʃn] [ɪn][ðə; ði][wɜːrld] , [ænd; ənd]['nevər] [wɪl] .

Idleness	never	won	distinction	in	the	world	,	and	never	will	.
懒惰	绝不	韩元	区别	在	这	世界	,	和	绝不	将要	.

懒惰在世上从来得不到荣耀，也永远不会得到荣耀。

[ðə; ði][wɜːrld] [dʌz] [nɑːt] [oʊ] [ˌjuː 'es][ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] ,

The	world	does	not	owe	us	a	living	,
这	世界	做	不是	欠	我们	一个	活的	,

世界并不欠我们一份生活，

[bʌt; bət] [iːtʃ] [wʌn][ʌv; əv][juː 'es] [dʌz] [oʊ] [ðə; ði][wɜːrld] ['ɑːnɪst] ,

but	each	one	of	us	does	owe	the	world	honest	,
但	每个	一	的	我们	做	欠	这	世界	诚实的	,

但我们每个人都对世界负有诚实的责任，

[sɪn'sɪr] [wɜːrk][ɪn] [wət'evər] [fiːld] [wiː; wi] [meɪ] [tʃuːz] [fɔːr; fər]['aʊər; ɑːr] [ɪn'devərz] .

sincere	work	in	whatever	field	we	may	choose	for	our	endeavors	.
真诚	工作	在	任何	场地	我们	可能	选择	为了	我们的	努力	.

无论我们选择哪个领域，都要真诚地努力。

[gɑːd] [meɪd] [mæn][fɔːr; fər] [ɪmˈplɔɪmənt] [ænd; ənd][wiː; wi][ˈkænɑːt] [dɑːdʒ] [ðə; ði] [ˈɪʃuː] .

God	made	man	for	employment	and	we	cannot	dodge	the	issue	.
上帝	制成	男人	为了	就业	和	我们	不能	躲闪	这	问题	.

上帝创造人类是为了让他们就业，我们无法回避这个问题。

[ðæt] [miːnz] [ðæt] [ˈevriθɪŋ] [wiː; wi][duː][mʌst; məst][biː; bi] [dʌn] [ɪˈfektɪvli] .

That	means	that	everything	we	do	must	be	done	effectively	.
那	方法	那	一切	我们	做	必须	是	完毕	有效地	.

这意味着我们所做的每一件事都必须高效完成。

[wen] [wiː; wi][ɑːr; ər] [ˈɜːrnɪŋ] [ˈaʊər; ɑːr][ˈdeɪli] [bred] , [wiː; wi][mʌst; məst] [gɪv] [ˈaʊər; ɑːr][best] .

When	we	are	earning	our	daily	bread	,	we	must	give	our	best	.
什么时候	我们	是	收入	我们的	日常的	面包	,	我们	必须	给	我们的	最好的	.

当我们靠劳动谋生时，必须竭尽全力。

[wen] [wiː; wi][ɑːr; ər] [ˈpleɪɪŋ] , [wiː; wi][mʌst; məst] [pleɪ] [ˈɑːnɪstli] .

When	we	are	playing	,	we	must	play	honestly	.
什么时候	我们	是	玩耍	,	我们	必须	玩	诚实地	.

比赛时，我们必须公平竞争。

[wen] [wiː; wi][ɑːr; ər] [ˈstʌdiɪŋ] , [wiː; wi][mʌst; məst] [straɪv] [ˈɜːrnɪstli] .

When	we	are	studying	,	we	must	strive	earnestly	.
什么时候	我们	是	学习	,	我们	必须	努力	切实	.

学习时，我们必须认真努力。

[ˈoʊnli][æz; əz][wiː; wi][duː] [ðɪs] [kæn; kən][wiː; wi][ɪnˈdʒɔɪ][ˈlaɪfs] [ˈbauntiz] [tuː; tə][ðə; ði] [fʊl] [ænd; ənd][wɪn]

Only	as	we	do	this	can	we	enjoy	life's	bounties	to	the	full	and	win
仅有的	作为	我们	做	这	能	我们	享受	生活的	赏金	到	这	满的	和	赢

[ðə; ði] [ˈprɑːgres] [wiː; wi][dɪˈzaɪər][ænd; ənd] [dɪˈzɜːrv] .

the	progress	we	desire	and	deserve	.
这	进步	我们	欲望	和	应得	.

只有这样做，我们才能充分享受生活的美好，赢得我们渴望和应得的进步。

[ˈeksərsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - [fɔːr; fər] [ðɪs] [ˈwiːks] [ˈstʌdi] .

Exercises	10	,	17	,	19	,	and	26	for	this	week's	study	.
练习	-	,	-	,	-	,	和	-	为了	这	本周	学习	.

本周学习内容为练习 10、17、19 和 26。

[ˈles(ə)n] - .

LESSON	24	.
课	-	.

第24课

[wɪð; wɪθ] [ðɪs] [ˈles(ə)n][juː; jʊ][end][jʊr; jər][fɜːrst] [ˈriːdɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈmeθəd] [ʌv; əv] [ˌɔːtəˈmætɪk]

With	this	lesson	you	end	your	first	reading	of	the	Method	of	AUTOMATIC
和	这	课	你	结尾	你的	第一的	阅读	的	这	方法	的	自动的

[ˈfɪŋgər] [kənˈtroʊl] .

FINGER	CONTROL	.
手指	控制	.

通过本课，您就完成了对《自动手指控制法》的第一课的学习。

[aɪ] [trʌst] [ðæt] [nʌn] [ʌv; əv][juː; jʊ] [wɪl] [kənˈsɪdər] [ðə; ði][wɜːrk] [ˈfɪnɪʃt] , [haʊˈevər] ,

I	trust	that	none	of	you	will	consider	the	work	finished	,	however	,
我	相信	那	没有任何	的	你	将要	考虑	这	工作	完成的	,	然而	,

但我相信你们都不会认为这项工作已经完成。

[bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][juː; jʊ][hæv; həv][ˈoʊnli] [dʌn] [ðə; ði][ˈpraɪmeri][wɜːrk] .

because	you	have	only	done	the	primary	work	.
因为	你	有	仅有的	完毕	这	基本的	工作	.

因为你只完成了主要工作。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['greɪtər] [streŋθ] [ʌv; əv]['mʌs(ə)l][ænd; ənd][ðə; ði] ['brɔ:dər] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]

With	the	greater	strength	of	muscle	and	the	broader	understanding	of	the
和	这	更大的	力量	的	肌肉	和	这	更广泛	理解	的	这

['meθəd] [ɪt'self] ,

Method	itself	,
方法	本身	,

随着肌肉力量的增强和对方法本身理解的加深，

[ju:; jʊ][ɑ:r; ər] [naʊ] [ɪn][ə; eɪ][pə'zɪʃ(ə)n][tu:; tə] [ri:p] ['i:v(ə)n] [mɔ:r] [ə'staʊndɪŋ] ['benɪfɪts] [ðæn; ðən][ju:; jʊ]

you	are	now	in	a	position	to	reap	even	more	astounding	benefits	than	you
你	是	现在	在	一个	位置	到	收割	甚至	更多的	惊人	好处	比	你

[hæv; həv] [ɔ:l'redi] [ɪk'spɪrɪənst] .

have	already	experienced	.
有	已经	经验丰富的	.

你现在有机会获得比你之前所经历的更加惊人的好处。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ]['ekstrə] [tʃɑ:rdʒ] [fɔ:r; fər] [ðɪs] ['prɪvəlɪdʒ] .

There	is	no	extra	charge	for	this	privilege	.
那里	是	不	额外的	收费	为了	这	特权	.

这项特权无需额外付费。

[ɔ:l] [ðæt] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][rɪ'kwaɪərd][tu:; tə][du:][ɪz][tu:; tə][stɑ:rt][æt; ət][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ə'gen] [ænd; ənd]

All	that	you	are	required	to	do	is	to	start	at	the	beginning	again	and
全部	那	你	是	必需的	到	做	是	到	开始	在	这	开始	再次	和

[goʊ] [θru:] [ðə; ði][ɪn'taɪər] [kɔ:rs] [æz; əz] [bɪ'fɔ:r] .

go	through	the	entire	course	as	before	.
去	通过	这	全部的	课程	作为	前	.

你只需要从头开始，像以前一样把整个课程学完即可。

[ju:; jʊ] [wɪl] [bi:; bi] [sər'praɪzd] [haʊ] ['meni] [θɪŋz] [ju:; jʊ] [mɪst] [ðə; ði][fɜ:rst][taɪm]['oʊvər] .

You	will	be	surprised	how	many	things	you	missed	the	first	time	over	.
你	将要	是	惊讶	如何	许多	事物	你	错过	这	第一的	时间	超过	.

你会惊讶地发现，第一次的时候你错过了多少东西。

[ðə; ði][breɪn] [di'veləps] [ɪn][də'rekt][prə'pɔ:rʃ(ə)n][tu:; tə][ðə; ði] ['stʌdɪŋ] [ju:; jʊ][du:] .

The	brain	develops	in	direct	proportion	to	the	studying	you	do	.
这	脑	发展	在	直接的	部分	到	这	学习	你	做	.

大脑发育与你的学习量成正比。

[ænd; ənd][jʊr; jər] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ænd; ənd] [əˌpri:ʃi'eɪʃ(ə)n] [ɪn'kri:sɪz] [tu:; tə][dʒʌst][ðə; ði] [seɪm] [ɪk'stent]

And	your	understanding	and	appreciation	increases	to	just	the	same	extent
和	你的	理解	和	欣赏	增加	到	只是	这	相同的	程度

[ðæt] [jʊr; jər][breɪn] [di'veləps] ,

that	your	brain	develops	,
那	你的	脑	发展	,

随着大脑发育，你的理解力和鉴赏力也会相应提高。

[soʊ][ˌaɪ 'ti:][stændz][tu:; tə]['ri:z(ə)n] [ðæt] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][ɪn][ə; eɪ] ['betər] [pə'zɪʃ(ə)n][tu:; tə] ['benɪfɪt] [baɪ] [ðɪs]

so	it	stands	to	reason	that	you	are	in	a	better	position	to	benefit	by	this
所以	它	站立	到	原因	那	你	是	在	一个	更好的	位置	到	益处	经过	这

[kɔ:rs] [tə'deɪ] [ðæn; ðən][ju:; jʊ][wɜ:r; wər][sɪks] [mʌnθs] [ə'goʊ] .

course	today	than	you	were	six	months	ago	.
课程	今天	比	你	是	六	几个月	前	.

因此，显而易见，你现在比六个月前更能从这门课程中受益。

[wʌt] [ju:; jʊ][hæv; həv] [ɔ:l'redi] [gɑ:t][aʊt][ʌv; əv] [ˌɔ:tə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] [dɪ'pendz] [ɑ:n] [wʌt]

What	you	have	already	got	out	of	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	depends	on	what
什么	你	有	已经	得到	出去	的	自动的	手指	控制	取决于	在	什么

[ju:; jʊ][hæv; həv][pʊt]['ɪntu:][ˌaɪ 'ti:] .

you	have	put	into	it	.
你	有	放	进入	它	.

自动手指控制技术能给你带来什么，取决于你投入了什么。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][laɪk] ['pʊtɪŋ] ['mʌni] [ɪn][ə; eɪ][bæŋk][ænd; ənd] ['teɪkɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][aʊt][wɪð; wɪθ] ['ɪntrəst] .

It	is	like	putting	money	in	a	bank	and	taking	it	out	with	interest	.
它	是	喜欢	推杆	钱	在	一个	银行	和	采取	它	出去	和	兴趣	.

这就像把钱存入银行，然后连本带利地取出来一样。

[juː; jʊ][pʊt][jʊr; jər][taɪm][ɪn][wɪð; wɪθ][ðə; ði][spə'sɪfɪk] ['nɑːlɪdʒ] [ðæt] ['jɪrz] [ʌv; əv] ['stʌdi] [hæv; həv]

You	put	your	time	in	with	the	specific	knowledge	that	years	of	study	have
你	放	你的	时间	在	和	这	具体的	知识	那	年	的	学习	有

[meɪd] [ə'veɪləb(ə)l][tuː; tə][juː; jʊ][ɪn] ['iːzəli] [əb'zɔːrbd] [fɔːrm] ,

made	available	to	you	in	easily	absorbed	form	,
制成	可用的	到	你	在	容易地	吸收	形式	,

你投入时间，将多年学习积累的专业知识以易于吸收的形式呈现出来。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [teɪk] [aʊt][ə; eɪ][dɪ'stɪŋkt] ['seɪvɪŋ] [ɪn][taɪm][ænd; ənd] ['efərt] [ɪn] ['lɜːrnɪŋ] [tuː; tə] [pleɪ]

and	you	take	out	a	distinct	saving	in	time	and	effort	in	learning	to	play
和	你	拿	出去	一个	清楚的	保存	在	时间	和	努力	在	学习	到	玩

[jʊr; jər] ['feɪvərɪt] ['ɪnstrəmənt] .

your	favorite	instrument	.
你的	最喜欢的	乐器	.

这样一来，你在学习演奏自己喜欢的乐器时，就能节省大量的时间和精力。

[aɪ] [bɪ'liːv] [ðæt] [jʊr; jər] [sək'ses] [hæz; həz] [ɔːl'redi] ['fʊli] ['dʒʌstɪfaɪd][jʊr; jər] ['evri] ['efərt] .

I	believe	that	your	success	has	already	fully	justified	your	every	effort	.
我	相信	那	你的	成功	有	已经	完全	合理的	你的	每一个	努力	.

我相信你的成功已经充分证明了你付出的每一分努力都是值得的。

[ɪn] ['pɑːrtɪŋ] , [let][ˌem 'iː] [ə'ʃʊr] [juː; jʊ] [ðæt] [juː; jʊ] [wɪl] ['ɔːlweɪz] [faɪnd] [ðæt] [ðɪs] ['fɔːrmjələ][wɜːrks] .

In	parting	,	let	me	assure	you	that	you	will	always	find	that	this	formula	works	.
在	离别	,	让	我	保证	你	那	你	将要	总是	寻找	那	这	公式	作品	.

最后，请允许我向您保证，您会发现这个方法总是有效的。

['efərt] [ɪn][ə; eɪ] ['wɜːrði] [kɔːz] [brɪŋz] [rɪ'zʌlts] .

Effort	in	a	worthy	cause	brings	RESULTS	.
努力	在	一个	值得	原因	带来	结果	.

为有价值的事业付出努力，必将取得成果。

['eksərsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - [kəm'pliːt] [ðɪs] [kɔːrs] .

Exercises	12	,	16	,	18	,	and	28	complete	this	Course	.
练习	-	,	-	,	-	,	和	-	完全的	这	课程	.

练习 12、16、18 和 28 为本课程画上句号。

['eksərsaɪz] [wʌn] .

EXERCISE	1	.
锻炼	1	.

练习 1.

[hoʊld][jʊr; jər] [raɪt] [hænd] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ] , ['dʌb(ə)l] [ʌp][jʊr; jər][fɪst] ['taɪtli] ,

Hold	your	right	hand	before	you	,	double	up	your	fist	tightly	,
抓住	你的	正确的	手	前	你	,	双倍的	向上	你的	拳头	紧紧	,

右手伸到身前，紧紧握成拳头。

[θʌm] [ɑːn][ðə; ði][ˌaʊt'saɪd][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] .

thumb	on	the	outside	of	the	fingers	.
拇指	在	这	外部	的	这	手指	.

拇指位于手指外侧。

[ðə; ði][hænd] [tɜːrnd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][pɑːm][saɪd] ['feɪsɪŋ] [juː; jʊ] .

The	hand	turned	with	the	palm	side	facing	you	.
这	手	转向	和	这	棕榈	边	面向	你	.

手转过身，掌心朝向你。

['oʊpən][ðə; ði][hænd] ['brɪskli] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ][kən'sɪdərəb(ə)l] ['efərt] , ['letɪŋ] [ˌaɪ 'ti:][tɜ:rn][ə'raʊnd] ,

Open	**the**	**hand**	**briskly**	**and**	**with**	**considerable**	**effort**	**,**	**letting**	**it**	**turn**	**around**	**,**
打开	这	手	轻快地	和	和	大量	努力	,	出租	它	转动	大约	,

迅速且用力地张开手，让它翻转过来。

[soʊ] [ðæt] [ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ɪz] [naʊ] [tɜ:rnd] [tɔ:rd] [ju:; jʊ] .

so	**that**	**the**	**back**	**of**	**the**	**hand**	**is**	**now**	**turned**	**toward**	**you**	**.**
所以	那	这	后退	的	这	手	是	现在	转向	朝向	你	.

现在手背朝向你了。

[bi:; bi] [ʃʊr] [tu:; tə][get] [ðɪs] [pɔɪnt] [ænd; ənd][tɜ:rn][ðə; ði][hænd][ə'raʊnd][æz; əz][ju:; jʊ]['oʊpən][ðə; ði]

Be	**sure**	**to**	**get**	**this**	**point**	**and**	**turn**	**the**	**hand**	**around**	**as**	**you**	**open**	**the**
是	当然	到	得到	这	观点	和	转动	这	手	大约	作为	你	打开	这

['fɪŋgərz] .

fingers	**.**
手指	.

一定要注意这一点，张开手指的同时将手翻转过来。

[æz; əz][ju:; jʊ]['oʊpən][ðə; ði][hænd] ,

As	**you**	**open**	**the**	**hand**	**,**
作为	你	打开	这	手	,

当你张开手时，

[bi:; bi] [ʃʊr] [tu:; tə] [ki:p] [ðə; ði]['fɪŋgərz] [stɪf] [ænd; ənd][bend][ðem; ðəm] [bæk] [frʌm; frəm][ðə; ði] [rɪst]

be	**sure**	**to**	**keep**	**the**	**fingers**	**stiff**	**and**	**bend**	**them**	**back**	**from**	**the**	**wrist**
是	当然	到	保持	这	手指	僵硬的	和	弯曲	他们	后退	从	这	手腕

[æz; əz][fɑ:r][æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] .

as	**far**	**as**	**possible**	**.**
作为	远的	作为	可能的	.

务必保持手指僵硬，并尽可能从手腕处向后弯曲。

[rɪ'pi:t] [ðɪs] ['eksərsaɪz] ['twenti] [taɪmz] .

Repeat	**this**	**exercise**	**twenty**	**times**	**.**
重复	这	锻炼	二十	时代	.

重复此练习二十次。

['eksərsaɪz] [ˌtu:'tu:] .

EXERCISE	**2**	**.**
锻炼	2	.

练习 2.

[lɪft] [jʊr; jər] ['elbəuz] ['nɪrli] [æz; əz] [haɪ] [æz; əz][jʊr; jər] ['ʃəuldəz] .

Lift	**your**	**elbows**	**nearly**	**as**	**high**	**as**	**your**	**shoulders**	**.**
举起	你的	肘部	几乎	作为	高的	作为	你的	肩膀	.

将肘部抬至与肩部几乎相同的高度。

[leɪ] [jʊr; jər][left][hænd] , [pɑ:m][ʌp] , [streɪt] [ə'krɔ:s] [jʊr; jər] [tʃest] ,

Lay	**your**	**left**	**hand**	**,**	**palm**	**up**	**,**	**straight**	**across**	**your**	**chest**	**,**
莱	你的	左边	手	,	棕榈	向上	,	直的	穿过	你的	胸部	,

将左手掌心向上，平放在胸前。

[soʊ] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [streɪt] [laɪn][frʌm; frəm][ðə; ði] ['elbəuz] [tu:; tə][ðə; ði]['fɪŋgər][tɪps] .

so	**that**	**there**	**is**	**a**	**straight**	**line**	**from**	**the**	**elbows**	**to**	**the**	**finger**	**tips**	**.**
所以	那	那里	是	一个	直的	线	从	这	肘部	到	这	手指	尖端	.

这样，从肘部到指尖就形成了一条直线。

[ðə; ði]['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][wɪð; wɪθ][ðə; ði][pɑ:m] [tɜ:rnd] [daʊn] [ɑ:r; ər][leɪd][ɑ:n][ðə; ði]

The	**fingers**	**of**	**the**	**right**	**hand**	**with**	**the**	**palm**	**turned**	**down**	**are**	**laid**	**on**	**the**
这	手指	的	这	正确的	手	和	这	棕榈	转向	向下	是	铺设	在	这

['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði][left] .

fingers	**of**	**the**	**left**	**.**
手指	的	这	左边	.

右手掌心向下，手指放在左手手指上。

[twɪst] [ðə; ði][hændz][ænd; ənd] [fɔːr'ɑːmz] [ɪn] ['ɑːpəzɪt] [də'rekʃ(ə)nz] , [ʌn'tɪl][ðə; ði][hændz] [kʌm] [ə'gen]

Twist	**the**	**hands**	**and**	**forearms**	**in**	**opposite**	**directions**	**,**	**until**	**the**	**hands**	**come**	**again**
捻	这	双手	和	前臂	在	对面的	方向	,	直到	这	双手	来	再次

['ɪntuː][ə; eɪ]['sɪmələr][pə'zɪʃ(ə)n] ,

into	**a**	**similar**	**position**	**,**
进入	一个	相似的	位置	,

将双手和前臂向相反方向扭转，直到双手再次回到相似的位置。

[bʌt; bət][wɪð; wɪθ][ðə; ði][pɑːm][ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][ʌp] .

but	**with**	**the**	**palm**	**of**	**the**	**right**	**hand**	**up**	**.**
但	和	这	棕榈	的	这	正确的	手	向上	.

但右手掌心向上。

[rɪ'vɜːrs] [ðə; ði]['ækʃ(ə)n] ['brɪskli] .

Reverse	**the**	**action**	**briskly**	**.**
撤销	这	行动	轻快地	.

迅速逆转该动作。

[goʊ] [θruː] [ðə; ði]['saɪk(ə)l] [twelv] [taɪmz] .

Go	**through**	**the**	**cycle**	**twelve**	**times**	**.**
去	通过	这	循环	十二	时代	.

重复此循环十二次。

['eksərsaɪz] [θriː] .

EXERCISE	**3**	**.**
锻炼	3	.

练习 3.

['oʊpən][ðə; ði][left][hænd][aʊt] [flæt][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['fɪŋgərz] ['luːsli] [ə'pɑːrt] .

Open	**the**	**left**	**hand**	**out**	**flat**	**with**	**the**	**fingers**	**loosely**	**apart**	**.**
打开	这	左边	手	出去	平坦的	和	这	手指	松散地	除	.

左手自然张开，手指微微分开。

[græsp][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgər][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd]['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

Grasp	**the**	**little**	**finger**	**with**	**the**	**thumb**	**and**	**fingers**	**of**	**the**	**right**	**hand**	**.**
抓牢	这	小的	手指	和	这	拇指	和	手指	的	这	正确的	手	.

用右手拇指和手指抓住对方的小指。

['veri] ['dʒentli][bend][ˌaɪ 'tiː] ['bækwərd] , [æz; əz][fɑːr][æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [goʊ] [wɪ'ðaʊt] ['streɪnɪŋ] .

Very	**gently**	**bend**	**it**	**backward**	**,**	**as**	**far**	**as**	**it**	**will**	**go**	**without**	**straining**	**.**
非常	轻轻地	弯曲	它	落后	,	作为	远的	作为	它	将要	去	没有	紧张	.

轻轻地向后弯曲，弯曲到不要用力过猛的程度。

[juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi]['kerf(ə)l][nɑːt][tuː; tə][ˌoʊvər'duː] [ðɪs] [æt; ət][fɜːrst] .

You	**must**	**be**	**careful**	**not**	**to**	**overdo**	**this**	**at**	**first**	**.**
你	必须	是	小心	不是	到	过度	这	在	第一的	.

一开始一定要小心，不要做得过火。

[naʊ] [bend][ˌaɪ 'tiː]['fɔːrwərd][tuː; tə][ðə; ði][pɑːm] ; [bæk] [ə'gen] [ænd; ənd][tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] [ænd; ənd][left]

Now	**bend**	**it**	**forward**	**to**	**the**	**palm**	**;**	**back**	**again**	**and**	**to**	**the**	**right**	**and**	**left**
现在	弯曲	它	向前	到	这	棕榈	;	后退	再次	和	到	这	正确的	和	左边

.

:

.

现在将它向前弯曲到手掌；再向后弯曲，然后向右和向左弯曲。

[duː] [ðɪs] [sɪks] [taɪmz] , [ə'laʊɪŋ] [ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgər][tuː; tə] [muːv] ['friːli] .

Do	**this**	**six**	**times**	**,**	**allowing**	**the**	**little**	**finger**	**to**	**move**	**freely**	**.**
做	这	六	时代	,	允许	这	小的	手指	到	移动	自由	.

重复此动作六次，让小指自由活动。

[naʊ] [rɪˈpiːt] [ðə; ði]['eksərsaɪz] , ['oʊnli] [ɪn'sted] [ʌv; əv] [ə'laʊɪŋ] [ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgər][tuː; tə] [muːv] ['friːli] ,

Now	repeat	the	exercise	,	only	instead	of	allowing	the	little	finger	to	move	freely	,
现在	重复	这	锻炼	，	仅有的	反而	的	允许	这	小的	手指	到	移动	自由	，

现在重复这个练习，只是这次不要让小指自由活动，

[traɪ][tuː; tə][hoʊld][ˌaɪ 'tiː]['rɪdʒɪd][ænd; ənd] [ɪ'muːvəbl] .

try	to	hold	it	rigid	and	immovable	.
尝试	到	抓住	它	死板的	和	不可移动的	.

尽量保持它笔直不动。

[ʌv; əv] [kɔːrs] [ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgər] [wɪl] [biː; bi][ʌn'eɪb(ə)l][tuː; tə][stænd][ðə; ði]

Of	course	the	muscles	of	the	little	finger	will	be	unable	to	stand	the
的	课程	这	肌肉	的	这	小的	手指	将要	是	无法	到	站立	这

['greɪtər] [streŋθ] [ʌv; əv][jʊr; jər] [raɪt] [hænd] ,

greater	strength	of	your	right	hand	,
更大的	力量	的	你的	正确的	手	，

当然，小指的肌肉无法承受你右手更大的力量。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪn'tendɪd] [ðæt] [ðə; ði]['fɪŋgər][ʃʊd; ʃəd] [muːv] ,

and	it	is	intended	that	the	finger	should	move	,
和	它	是	故意的	那	这	手指	应该	移动	，

手指应该能够移动。

[bʌt; bət][ɪn] [iːtʃ] [keɪs] [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd] [muːv] [ə'genst] [ðə; ði] [rɪ'zɪstəns] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgər] ['mʌslz] .

but	in	each	case	it	should	move	against	the	resistance	of	the	finger	muscles	.
但	在	每个	案件	它	应该	移动	反对	这	反抗	的	这	手指	肌肉	.

但无论哪种情况，它都应该克服手指肌肉的阻力而移动。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksərsaɪz] [ə'genst] [rɪ'zɪstəns] [ˌfɔːr'tiːn] [taɪmz] .

Repeat	this	exercise	against	resistance	fourteen	times	.
重复	这	锻炼	反对	反抗	十四	时代	.

重复此练习十四次，期间需对抗阻力。

[goʊ] [θruː] [ðɪs] [ɪn'taɪər] ['prɑːses] [wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz][ænd; ənd][ðə; ði] [θʌm]

Go	through	this	entire	process	with	each	of	the	other	fingers	and	the	thumb
去	通过	这	全部的	过程	和	每个	的	这	其他	手指	和	这	拇指

[ʌv; əv][ðə; ði][left][hænd] .

of	the	left	hand	.
的	这	左边	手	.

用左手的其他手指和拇指重复上述所有步骤。

[ðen] [teɪk] [ʌp][ðə; ði]['eksərsaɪz][wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] ,

Then	take	up	the	exercise	with	each	of	the	fingers	of	the	right	hand	,
然后	拿	向上	这	锻炼	和	每个	的	这	手指	的	这	正确的	手	，

然后依次用右手的每个手指进行练习。

['muːvɪŋ] [ðem; ðəm][wɪð; wɪθ][jʊr; jər][left] .

moving	them	with	your	left	.
移动	他们	和	你的	左边	.

用左手移动它们。

['eksərsaɪz][fɔːr] .

EXERCISE	4	.
锻炼	4	.

练习 4.

[leɪ] [ðə; ði][left][hænd][flæt] [pɑːm] [daʊn] [ɑːn][ə; eɪ] ['teɪbl] , [bʊk] , [ɔːr] ['ʌðər] [smuːð] ['sɜːrfɪs] .

Lay	the	left	hand	flat	palm	down	on	a	table	,	book	,	or	other	smooth	surface	.
莱	这	左边	手	平坦的	棕榈	向下	在	一个	桌子	，	书	，	或者	其他	光滑的	表面	.

将左手掌平放在桌子、书本或其他光滑的表面上。

['oʊpən][ðə; ði] [θʌm] [aʊt][ʌv; əv][ðə; ði] [wei] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] .

Open	**the**	**thumb**	**out**	**of**	**the**	**way**	**of**	**the**	**fingers**	**.**
打开	这	拇指	出去	的	这	方式	的	这	手指	.

将拇指张开，使其不妨碍其他手指。

[græsp][ðə; ði]['ɪndeks]['fɪŋgər][ʌv; əv][ðə; ði][left][hænd][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd]['fɪŋgər][ʌv; əv]

Grasp	**the**	**index**	**finger**	**of**	**the**	**left**	**hand**	**with**	**the**	**thumb**	**and**	**finger**	**of**
抓牢	这	指数	手指	的	这	左边	手	和	这	拇指	和	手指	的

[ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

the	**right**	**hand**	**.**
这	正确的	手	.

用右手的拇指和食指抓住左手的食指。

[ə'laʊɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgər][tu:; tə] [mu:v] ['fri:li] ,

Allowing	**the**	**finger**	**to**	**move**	**freely**	**,**
允许	这	手指	到	移动	自由	,

允许手指自由活动，

[drɔ:] [ˌaɪ 'ti:] [ə'lɔ:ŋ] [ðə; ði] ['sɜ:rfɪs] [æz; əz][fɑ:r][æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] [wɪ'ðaʊt] ['streɪnɪŋ] [ðə; ði] ['mʌslz] .

draw	**it**	**along**	**the**	**surface**	**as**	**far**	**as**	**possible**	**without**	**straining**	**the**	**muscles**	**.**
画	它	沿着	这	表面	作为	远的	作为	可能的	没有	紧张	这	肌肉	.

尽可能沿着表面拖动，但不要拉伤肌肉。

[du:] [ðɪs] [faɪv] [taɪmz] .

Do	**this**	**five**	**times**	**.**
做	这	五	时代	.

重复五次。

[naʊ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['fɪŋgər] ['mʌslz] [rɪ'zɪst][ðə; ði] ['mu:vmənt] , [ænd; ənd] [rɪ'pi:t] [ðə; ði]['eksərsaɪz][faɪv]

Now	**with**	**the**	**finger**	**muscles**	**resist**	**the**	**movement**	**,**	**and**	**repeat**	**the**	**exercise**	**five**
现在	和	这	手指	肌肉	抵抗	这	移动	,	和	重复	这	锻炼	五

[taɪmz] [mɔ:r] .

times	**more**	**.**
时代	更多的	.

现在用手指肌肉抵抗运动，重复练习五次。

[ə'laʊɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgər][tu:; tə] [mu:v] ['fri:li] [wʌns] [mɔ:r] , [lɪft][ˌaɪ 'ti:][frʌm; frəm][ðə; ði] ['teɪbl] [ɪn][ə; eɪ]

Allowing	**the**	**finger**	**to**	**move**	**freely**	**once**	**more**	**,**	**lift**	**it**	**from**	**the**	**table**	**in**	**a**
允许	这	手指	到	移动	自由	一次	更多的	,	举起	它	从	这	桌子	在	一个

[lɑ:rdʒ]['semi] - ['sɜ:rk(ə)l] ,

large	**semi**	**-**	**circle**	**,**
大的	半	-	圆圈	,

让手指再次自由活动后，将其从桌面上抬起，画一个大的半圆。

[ænd; ənd] [swɪŋ] [ˌaɪ 'ti:]['oʊvər] [tɔ:rdz] [ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd] [daʊn] [tu:; tə][ðə; ði] ['teɪbl] [ə'gen] .

and	**swing**	**it**	**over**	**towards**	**the**	**thumb**	**and**	**down**	**to**	**the**	**table**	**again**	**.**
和	摇摆	它	超过	向	这	拇指	和	向下	到	这	桌子	再次	.

然后把它甩向拇指，再落回桌子上。

[rɪ'pi:t] [faɪv] [taɪmz] .

Repeat	**five**	**times**	**.**
重复	五	时代	.

重复五次。

[goʊ] [θru:] [ðɪs] [seɪm] ['mu:vmənt] [faɪv] [taɪmz] [wɪð; wɪθ] ['mʌs(ə)l] [rɪ'zɪstəns] .

Go	**through**	**this**	**same**	**movement**	**five**	**times**	**with**	**muscle**	**resistance**	**.**
去	通过	这	相同的	移动	五	时代	和	肌肉	反抗	.

用肌肉阻力重复这个动作五次。

['kæri] [aʊt] [ði:z] ['eksərsaɪzɪz][ɑ:n][ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði][left][hænd] ,

Carry	**out**	**these**	**exercises**	**on**	**the**	**other**	**fingers**	**of**	**the**	**left**	**hand**	**,**
携带	出去	这些	练习	在	这	其他	手指	的	这	左边	手	,

在左手的其他手指上重复这些练习。

[ænd; ənd] [ðen] [ɑːn][ɔːl][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

and	then	on	all	of	the	fingers	of	the	right	hand	.
和	然后	在	全部	的	这	手指	的	这	正确的	手	.

然后涂满右手的所有手指。

['eksərsaɪz] [faɪv] .

EXERCISE	5	.
锻炼	5	.

练习5。

[pʊt] [jʊr; jər] [raɪt] [hænd][ænd; ənd][ɑːrm] [daʊn] [æt; ət][jʊr; jər][saɪd] , ['fɪŋgərz] [ɪk'stendɪd] .

Put	your	right	hand	and	arm	down	at	your	side	,	fingers	extended	.
放	你的	正确的	手	和	手臂	向下	在	你的	边	,	手指	扩展	.

将右手和手臂自然垂放在身体两侧，手指伸直。

['kiːpɪŋ] [ðə; ði] ['elboʊ] [ænd; ənd] ['ʌpər] [ɑːrm][kloʊz][tuː; tə][ðə; ði]['bɑːdi] , [bend][ðə; ði][ɑːrm] ['brɪskli]

Keeping	the	elbow	and	upper	arm	close	to	the	body	,	bend	the	arm	briskly
保持	这	弯头	和	上	手臂	关闭	到	这	身体	,	弯曲	这	手臂	轻快地

[æt; ət][ðə; ði] ['elboʊ] ,

at	the	elbow	,
在	这	弯头	,

保持肘部和上臂紧贴身体，快速弯曲肘部，

[stɪl] ['kiːpɪŋ] [ðə; ði][hænd]['oʊpən] , [ænd; ənd][ɪn][ə; eɪ] [streɪt] [laɪn][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['fɔːrɑːm] .

still	keeping	the	hand	open	,	and	in	a	straight	line	with	the	forearm	.
仍然	保持	这	手	打开	,	和	在	一个	直的	线	和	这	前臂	.

手掌仍保持张开状态，与前臂呈一条直线。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksərsaɪz] [twelv] [taɪmz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][pɑːm][ʌv; əv][ðə; ði][hænd] [tɜːrnd] [tɔːrd] [ðə; ði]

Repeat	this	exercise	twelve	times	with	the	palm	of	the	hand	turned	toward	the
重复	这	锻炼	十二	时代	和	这	棕榈	的	这	手	转向	朝向	这

['ʃoʊldər] ,

shoulder	,
肩膀	,

手掌朝向肩膀，重复此动作十二次。

[ænd; ənd] [twelv] [taɪmz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][pɑːm][ʌv; əv][ðə; ði][hænd] [tɜːrnd] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][ðə; ði]

and	twelve	times	with	the	palm	of	the	hand	turned	away	from	the
和	十二	时代	和	这	棕榈	的	这	手	转向	离开	从	这

['ʃoʊldər] .

shoulder	.
肩膀	.

手掌朝外，远离肩膀，重复十二次。

[naʊ] [reɪz] [ðə; ði] ['ʌpər] [ɑːrm] , [soʊ] [ðæt] [ðə; ði] ['elboʊ] [bendz] ['slaɪtli] ['ʌpwərd] [frʌm; frəm][ðə; ði]

Now	raise	the	upper	arm	,	so	that	the	elbow	bends	slightly	upward	from	the
现在	增加	这	上	手臂	,	所以	那	这	弯头	弯曲	轻微地	向上	从	这

['ʃoʊldər] .

shoulder	.
肩膀	.

现在抬起上臂，使肘部从肩部略微向上弯曲。

[rɪ'piːt] [ðə; ði] [seɪm] ['bendɪŋ] ['ækʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['elboʊ] ['twenti] [taɪmz] .

Repeat	the	same	bending	action	of	the	elbow	twenty	times	.
重复	这	相同的	弯曲	行动	的	这	弯头	二十	时代	.

重复弯曲肘部的动作二十次。

[ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ɪz] [ˌɪmə'tɪriəl] [ɪn] [ðɪs] ['eksərsaɪz] .

The	position	of	the	hand	is	immaterial	in	this	exercise	.
这	位置	的	这	手	是	无关紧要	在	这	锻炼	.

在这个练习中，手的位置无关紧要。

[goʊ] [θruː] [ðiːz] ['məuʃənz][wɪð; wɪθ][ðə; ði][left][ɑːrm] .

Go	through	these	motions	with	the	left	arm	.
去	通过	这些	运动	和	这	左边	手臂	.

用左臂做这些动作。

['eksərsaɪz][sɪks] .

EXERCISE	6	.
锻炼	6	.

练习 6.

[hoʊld][jʊr; jər][left][hænd][ʌp][ɪn][frʌnt][ʌv; əv][juː; jʊ][wɪð; wɪθ][ðə; ði][pɑːm]['feɪsɪŋ][juː; jʊ] .

Hold	your	left	hand	up	in	front	of	you	with	the	palm	facing	you	.
抓住	你的	左边	手	向上	在	正面	的	你	和	这	棕榈	面向	你	.

左手举到身前，掌心朝向自己。

[pres] [ðə; ði]['ɪndeks]['fɪŋgər][ænd; ənd][ðə; ði]['mɪd(ə)l]['fɪŋgər] ['taɪtli] [tə'geðər] .

Press	the	index	finger	and	the	middle	finger	tightly	together	.
按	这	指数	手指	和	这	中间	手指	紧紧	一起	.

将食指和中指紧紧并拢。

[brɪŋ] [ðə; ði] [tuː] [stɪl] [held] ['taɪtli] [tə'geðər] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði][pɑːm] , [ænd; ənd] [ðen] [bæk] [streɪt] [ə'gen] ,

Bring	the	two	still	held	tightly	together	down	to	the	palm	,	and	then	back	straight	again	,
带来	这	二	仍然	握住	紧紧	一起	向下	到	这	棕榈	,	和	然后	后退	直的	再次	,

将紧紧握在一起的两根手指放到手掌上，然后再伸直。

['kwɪkli] , ['brɪskli] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ]['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] .

quickly	,	briskly	and	with	muscular	resistance	.
迅速地	,	轻快地	和	和	肌肉发达的	反抗	.

快速、有力且有肌肉阻力地进行。

[ðə; ði]['moʊʃ(ə)n][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][frʌm; frəm][ðə; ði] ['nʌkl] [dʒɔɪnt] .

The	motion	should	be	from	the	knuckle	joint	.
这	运动	应该	是	从	这	指关节	联合的	.

动作应该从指关节开始。

['nætʃ(ə)rəli][ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz] [wɪl] [hæv; həv][ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə][kɜːrl] .

Naturally	the	other	fingers	will	have	a	tendency	to	curl	.
自然	这	其他	手指	将要	有	一个	趋势	到	卷曲	.

其他手指自然而然地会倾向于弯曲。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [noʊ] ['dɪfrəns] [ɪf] [ðeɪ] [duː] .

It	makes	no	difference	if	they	do	.
它	制作	不	不同之处	如果	他们	做	.

他们这样做与否都无关紧要。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksərsaɪz] ['twenti] [taɪmz] .

Repeat	this	exercise	twenty	times	.
重复	这	锻炼	二十	时代	.

重复此练习二十次。

[nekst] ['præktɪs] [ðɪs] ['eksərsaɪz]['juːzɪŋ][ðə; ði]['mɪd(ə)l][ænd; ənd][ðə; ði] [rɪŋ] ['fɪŋgərz] [prest] [tə'geðər] ,

Next	practice	this	exercise	using	the	middle	and	the	ring	fingers	pressed	together	,
下一个	实践	这	锻炼	使用	这	中间	和	这	戒指	手指	按下	一起	,

接下来，练习时将中指和无名指并拢。

['letɪŋ] [ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgər][ænd; ənd][ðə; ði]['ɪndeks]['fɪŋgər] [rɪ'meɪn] [æz; əz] [streɪt] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] .

letting	the	little	finger	and	the	index	finger	remain	as	straight	as	possible	.
出租	这	小的	手指	和	这	指数	手指	保持	作为	直的	作为	可能的	.

让小指和食指尽可能保持伸直。

[duː][ðə; ði] [seɪm] ['eksərsaɪz][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgər][ænd; ənd][ðə; ði] [rɪŋ] ['fɪŋgər] [tə'geðər] .

Do	the	same	exercise	with	the	little	finger	and	the	ring	finger	together	.
做	这	相同的	锻炼	和	这	小的	手指	和	这	戒指	手指	一起	.

用小指和无名指一起做同样的练习。

[ðiːz] [seɪm] ['məuʃənz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [gɔːn] [θruː] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

These	same	motions	should	be	gone	through	with	the	right	hand	.
这些	相同的	运动	应该	是	已消失	通过	和	这	正确的	手	.

这些动作同样要用右手完成。

['eksərsaɪz] ['sɛvən] .

EXERCISE	7	.
锻炼	7	.

练习7。

[brɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgər][tɪps][ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] [tə'geðər] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][tɪp][ʌv; əv][ðə; ði] [θʌm] ,

Bring	the	finger	tips	of	the	right	hand	together	with	the	tip	of	the	thumb	,
带来	这	手指	尖端	的	这	正确的	手	一起	和	这	提示	的	这	拇指	,

将右手的五指指尖与拇指指尖并拢，

['spredɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgərz][æt; ət][ðə; ði]['mɪd(ə)l] ['nʌkl] [ænd; ənd] ['raʊndɪŋ] [ðə; ði] [hoʊl] [bæk] [ʌv; əv]

spreading	the	fingers	at	the	middle	knuckle	and	rounding	the	whole	back	of
传播	这	手指	在	这	中间	指关节	和	四舍五入	这	所有的	后退	的

[ðə; ði][hænd] .

the	hand	.
这	手	.

将手指从中间的指关节处张开，使整个手背呈圆形。

[frʌm; frəm] [ðɪs] [pə'zɪʃ(ə)n][snæp][ðə; ði] [hoʊl] [hænd][aʊt] [flæt] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['fɪŋgərz] [spred] [waɪd]

From	this	position	snap	the	whole	hand	out	flat	,	with	the	fingers	spread	wide
从	这	位置	折断	这	所有的	手	出去	平坦的	,	和	这	手指	传播	宽的

[ə'pɑːrt] .

apart	.
除	.

从这个位置迅速将整个手掌平放，手指张开。

[duː] [ðɪs] ['fɔːrsəbli] .

Do	this	forcibly	.
做	这	强制	.

强制执行。

['kwɪkli] [rɪ'tɜːrn] [tuː; tə][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [rɪ'piːt] [ðə; ði]['eksərsaɪz] [twelv] [taɪmz] .

Quickly	return	to	the	original	position	and	repeat	the	exercise	twelve	times	.
迅速地	返回	到	这	原来的	位置	和	重复	这	锻炼	十二	时代	.

迅速回到起始位置，重复练习十二次。

[ðɪs] [seɪm] ['eksərsaɪz][ɪz][tuː; tə][biː; bi] [pər'fɔːrmd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

This	same	exercise	is	to	be	performed	with	the	right	hand	.
这	相同的	锻炼	是	到	是	执行	和	这	正确的	手	.

同样的练习也要用右手完成。

['eksərsaɪz] [eɪt] .

EXERCISE	8	.
锻炼	8	.

练习8。

[reɪz] [jʊr; jər] [left] [ɑːrm][soʊ] [ðæt] [ðə; ði] ['elboʊ] [ɪz] ['stɪkɪŋ] [aʊt] [ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv][juː; jʊ]['ɔːlmoʊst][æz; əz]

Raise	your	left	arm	so	that	the	elbow	is	sticking	out	in	front	of	you	almost	as
增加	你的	左边	手臂	所以	那	这	弯头	是	粘性	出去	在	正面	的	你	几乎	作为

[haɪ] [æz; əz][ðə; ði] ['ʃoʊldər] .

high	as	the	shoulder	.
高的	作为	这	肩膀	.

抬起你的左臂，使肘部向前伸出，几乎与肩部齐平。

[bend] [ðə; ði] [ɑːrm] [æt; ət] [ðə; ði] ['elboʊ] , [soʊ] [ðæt] [ðə; ði] ['fɔːrɑːm] ['riːtʃɪz] [streɪt] [ʌp] [ɪn] [ðə; ði] [er] .

Bend	**the**	**arm**	**at**	**the**	**elbow**	**,**	**so**	**that**	**the**	**forearm**	**reaches**	**straight**	**up**	**in**	**the**	**air**	**.**
弯曲	这	手臂	在	这	弯头	,	所以	那	这	前臂	到达	直的	向上	在	这	空气	.

弯曲肘部，使前臂向上伸直。

[kloʊz] [jʊr; jər] [hænd] ['luːsli] .

Close	**your**	**hand**	**loosely**	**.**
关闭	你的	手	松散地	.

手掌不要紧握。

[wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['roʊteɪtɪŋ] ['muːvmənt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ʌpər] [ɑːrm] ,

With	**a**	**rotating**	**movement**	**of**	**the**	**upper**	**arm**	**,**
和	一个	旋转	移动	的	这	上	手臂	,

上臂旋转运动，

[brɪŋ] [jʊr; jər] [fɪst] [daʊn] [æz; əz] [loʊ] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [goʊ] ,

bring	**your**	**fist**	**down**	**as**	**low**	**as**	**it**	**will**	**go**	**,**
带来	你的	拳头	向下	作为	低的	作为	它	将要	去	,

把拳头尽可能地往下放，

[stɪl] ['kiːpɪŋ] [ðə; ði] ['elboʊ] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [spɑːt] .

still	**keeping**	**the**	**elbow**	**at**	**the**	**same**	**spot**	**.**
仍然	保持	这	弯头	在	这	相同的	点	.

保持肘部位置不变。

[rɪ'tɜːrn] [tuː; tə] [ðə; ði] [ə'rɪdʒən(ə)l] [pə'zɪʃ(ə)n] .

Return	**to**	**the**	**original**	**position**	**.**
返回	到	这	原来的	位置	.

恢复到初始位置。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksərsaɪz] [twelv] [taɪmz] .

Repeat	**this**	**exercise**	**twelve**	**times**	**.**
重复	这	锻炼	十二	时代	.

重复此练习十二次。

[æt; ət] [fɜːrst] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [əd'vaɪzəb(ə)l] [tuː; tə] [duː] [ðɪs] ['ræðər] ['sloʊli] [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [tuː] [greɪt] ['efərt] ,

At	**first**	**it**	**will**	**be**	**advisable**	**to**	**do**	**this**	**rather**	**slowly**	**and**	**without**	**too**	**great**	**effort**	**,**
在	第一的	它	将要	是	建议	到	做	这	相当	缓慢地	和	没有	也	伟大的	努力	,

一开始最好放慢速度，不要用力过猛。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ʌv; əv] [kən'sɪdərəb(ə)l] [streɪn] [ɪn] [ðə; ði] ['riːdʒən] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ʃoʊldər] [bleɪd] .

because	**of**	**considerable**	**strain**	**in**	**the**	**region**	**of**	**the**	**shoulder**	**blade**	**.**
因为	的	大量	拉紧	在	这	地区	的	这	肩膀	刀刃	.

由于肩胛骨区域承受了相当大的压力。

['leɪtər] , [æz; əz] [ðə; ði] ['mʌslz] [bɪ'kʌm] [strɔːŋgər] [ænd; ənd] [mɔːr] ['sʌp(ə)l] ,

Later	**,**	**as**	**the**	**muscles**	**become**	**stronger**	**and**	**more**	**supple**	**,**
之后	,	作为	这	肌肉	变得	更强	和	更多的	柔软	,

之后，随着肌肉变得更强壮、更灵活，

[juː; jʊ] [kæn; kən] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] [spiːd] [ænd; ənd] [ðə; ði] [ɪn'tensəti] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['efərt] .

you	**can**	**increase**	**the**	**speed**	**and**	**the**	**intensity**	**of**	**the**	**effort**	**.**
你	能	增加	这	速度	和	这	强度	的	这	努力	.

你可以加快速度并加大力度。

[rɪ'piːt] [ðə; ði] [seɪm] ['eksərsaɪz] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [raɪt] [ɑːrm] .

Repeat	**the**	**same**	**exercise**	**with**	**the**	**right**	**arm**	**.**
重复	这	相同的	锻炼	和	这	正确的	手臂	.

用右臂重复同样的动作。

['eksərsaɪz] [naɪn] .

EXERCISE	**9**	**.**
锻炼	9	.

练习9。

[stænd] [streɪt] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][ɑːrmz] [daʊn] [æt; ət][jʊr; jər][saɪd] .

Stand	**straight**	**with**	**the**	**arms**	**down**	**at**	**your**	**side**	**.**
站立	直的	和	这	武器	向下	在	你的	边	.

站直，双臂自然下垂。

['dʌb(ə)l] [ʌp][jʊr; jər] [raɪt] [fɪst] .

Double	**up**	**your**	**right**	**fist**	**.**
双倍的	向上	你的	正确的	拳头	.

握紧你的右拳。

['kiːpɪŋ] [ðə; ði][ɑːrmz] [streɪt] ,

Keeping	**the**	**arms**	**straight**	**,**
保持	这	武器	直的	,

保持手臂伸直，

[swɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [bæk] [æz; əz][fɑːr][æz; əz]['pɑːsəb(ə)l][ænd; ənd] [ðen] [frʌnt] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz][də'rektli; daɪ'rektli]

swing	**it**	**back**	**as**	**far**	**as**	**possible**	**and**	**then**	**front**	**until**	**it**	**is**	**directly**
摇摆	它	后退	作为	远的	作为	可能的	和	然后	正面	直到	它	是	直接地

[ˌoʊvər'hed] .

overhead	**.**
开销	.

将它向后摆动到尽可能远的位置，然后再向前摆动，直到它正好位于头顶上方。

[dʒʌst][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][juː; jʊ][duː] [wen] [juː; jʊ] [swɪŋ] [jʊr; jər][ɑːrm][ɪn] ['wɔːkɪŋ] , ['oʊnli] [mɔːr] [soʊ] .

Just	**the**	**same**	**as**	**you**	**do**	**when**	**you**	**swing**	**your**	**arm**	**in**	**walking**	**,**	**only**	**more**	**so**	**.**
只是	这	相同的	作为	你	做	什么时候	你	摇摆	你的	手臂	在	步行	,	仅有的	更多的	所以	.

就像你走路时摆动手臂一样，只是幅度更大。

[kən'tɪnjuː] ['swɪŋɪŋ] [ðə; ði][ɑːrm] [ðɪs] [weɪ] , [bʌt; bət] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['swɪŋɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [bæk] [æt; ət][jʊr; jər]

Continue	**swinging**	**the**	**arm**	**this**	**way**	**,**	**but**	**instead**	**of**	**swinging**	**it**	**back**	**at**	**your**
继续	摇摆	这	手臂	这	方式	,	但	反而	的	摇摆	它	后退	在	你的

[saɪd] ,

side	**,**
边	,

继续这样摆动手臂，但不要将手臂摆回身体一侧，

[muːv] [ˌaɪ 'tiː] [ə'raʊnd] , [soʊ] [ðæt] [jʊr; jər][ɑːrm]['faɪnəli] [swɪŋz] [ʌp] [ə'krɔːs] [ðə; ði] [tʃest] [tuː; tə][ðə; ði]

move	**it**	**around**	**,**	**so**	**that**	**your**	**arm**	**finally**	**swings**	**up**	**across**	**the**	**chest**	**to**	**the**
移动	它	大约	,	所以	那	你的	手臂	最后	摇摆	向上	穿过	这	胸部	到	这

[ˌoʊvər'hed] [pə'zɪʃ(ə)n] .

overhead	**position**	**.**
开销	位置	.

调整手臂的位置，使手臂最终摆动到胸前上方的位置。

[ðə; ði][aɪ'diːə][ɪz][tuː; tə] [swɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ,

The	**idea**	**is**	**to**	**swing**	**it**	**,**
这	主意	是	到	摇摆	它	,

想法是把它甩出去。

['tʃeɪndʒɪŋ] [ðə; ði] [pleɪn] ['grædʒuəli][soʊ] [ðæt] [juː; jʊ] [pæs] [θruː] [ɔːl][ðə; ði] ['dɪfrənt] [pə'ziʃənz]

changing	**the**	**plane**	**gradually**	**so**	**that**	**you**	**pass**	**through**	**all**	**the**	**different**	**positions**
变化	这	飞机	逐步地	所以	那	你	经过	通过	全部	这	不同的	职位

[bɪ'twiːn] [ðə; ði][saɪd] [pleɪn] [ænd; ənd][ðə; ði] [tʃest] [pleɪn] .

between	**the**	**side**	**plane**	**and**	**the**	**chest**	**plane**	**.**
之间	这	边	飞机	和	这	胸部	飞机	.

逐渐改变平面，使你能够依次经过侧平面和胸平面之间的所有不同位置。

[rɪ'piːt] [ðə; ði] [seɪm] ['məuʃənz][wɪð; wɪθ][ðə; ði][left][ɑːrm] .

Repeat	**the**	**same**	**motions**	**with**	**the**	**left**	**arm**	**.**
重复	这	相同的	运动	和	这	左边	手臂	.

用左臂重复同样的动作。

['stændɪŋ] [streɪt] [ɪn] ['mɪlətəri] [pə'zɪʃ(ə)n][æz; əz] [ə'bʌv] , [reɪz] [jʊr; jər] [raɪt] [ɑːrm] [streɪt] [aʊt]

Standing	**straight**	**in**	**military**	**position**	**as**	**above**	**,**	**raise**	**your**	**right**	**arm**	**straight**	**out**
常设	直的	在	军队	位置	作为	多于	,	增加	你的	正确的	手臂	直的	出去

[frʌm; frəm][ðə; ði] ['ʃoʊldər] ,

from	**the**	**shoulder**	**,**
从	这	肩膀	,

如上图所示，双脚笔直站立，右臂从肩部笔直抬起。

[fɪst] [kloʊzd] .

fist	**closed**	**.**
拳头	关闭	.

握紧拳头。

[wɪ'ðaʊt] ['bendɪŋ] [ðə; ði]['elboʊ] , [swɪŋ] [ðə; ði][ɑːrm] [bæk] [ænd; ənd] [fɔːrθ] [æz; əz][fɑːr][æz; əz]['pɑːsəb(ə)l]

Without	**bending**	**the**	**elbow**	**,**	**swing**	**the**	**arm**	**back**	**and**	**forth**	**as**	**far**	**as**	**possible**
没有	弯曲	这	弯头	,	摇摆	这	手臂	后退	和	前进	作为	远的	作为	可能的

,

,

,

不要弯曲肘部，尽可能地前后摆动手臂。

[ɑːn][ə; eɪ]['lev(ə)l][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ʃəuldəz] .

on	**a**	**level**	**with**	**the**	**shoulders**	**.**
在	一个	等级	和	这	肩膀	.

与肩同高。

[reɪz] [ðə; ði][ɑːrm][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ænd; ənd][kən'tɪnjuː] [ðɪs] ['swɪŋɪŋ] ['muːvmənt] , [iːtʃ] [taɪm] ['reɪzɪŋ]

Raise	**the**	**arm**	**a**	**little**	**and**	**continue**	**this**	**swinging**	**movement**	**,**	**each**	**time**	**raising**
增加	这	手臂	一个	小的	和	继续	这	摇摆	移动	,	每个	时间	提高

[ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['haɪər] ,

it	**a**	**little**	**higher**	**,**
它	一个	小的	更高	,

稍微抬起手臂，继续做这个摆动动作，每次都抬得更高一些。

[ðen] ['grædʒuəli] [dɪ'send] ['pæsɪŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['ʃoʊldər] ['lev(ə)l][ænd; ənd] [kən'tɪnjuːɪŋ] [daʊn] .

then	**gradually**	**descend**	**passing**	**from**	**the**	**shoulder**	**level**	**and**	**continuing**	**down**	**.**
然后	逐步地	下降	通过	从	这	肩膀	等级	和	继续	向下	.

然后逐渐下降，从肩部高度开始继续向下。

[pər'fɔːrm][ðə; ði] [seɪm] ['eksərsaɪz][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [raɪt] [ɑːrm] .

Perform	**the**	**same**	**exercise**	**with**	**the**	**right**	**arm**	**.**
履行	这	相同的	锻炼	和	这	正确的	手臂	.

用右臂重复同样的练习。

['kɔːʃ(ə)n] : — [ðiːz] ['eksərsaɪzɪz][mʌst; məst][nɑːt][biː; bi] [dʌn] [tuː] ['strenjuəsli] [æt; ət][fɜːrst] ,

Caution	**:**	**—**	**These**	**exercises**	**must**	**not**	**be**	**done**	**too**	**strenuously**	**at**	**first**	**,**
警告	:	—	这些	练习	必须	不是	是	完毕	也	竭尽全力	在	第一的	,

注意：——这些练习一开始不宜过于剧烈。

[æz; əz][ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [sɪ'vɪr] [streɪn][ɑːn][ðə; ði] ['ʃoʊldər] [bleɪdz] .

as	**there**	**is**	**a**	**severe**	**strain**	**on**	**the**	**shoulder**	**blades**	**.**
作为	那里	是	一个	严重	拉紧	在	这	肩膀	刀片	.

因为肩胛骨承受了严重的拉伤。

['æftər][ðə; ði] ['mʌslz] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['hɑrdnd] ,

After	**the**	**muscles**	**become**	**a**	**little**	**hardened**	**,**
后	这	肌肉	变得	一个	小的	硬化	,

肌肉稍稍变硬后，

[juː; jʊ][kæn; kən] ['kæri] [aʊt] [ðiːz] ['eksərsaɪzɪz][wɪð; wɪθ] [mɔːr] ['vɪgər][ænd; ənd][ə'baʊt][ten] [taɪmz][ɪn] [iːtʃ]

you	can	carry	out	these	exercises	with	more	vigor	and	about	ten	times	in	each
你	能	携带	出去	这些	练习	和	更多的	活力	和	关于	十	时代	在	每个

[ʌv; əv][ðə; ði]['veriɪŋ; 'væriɪŋ] [pə'ziʃənz] .

of	the	varying	positions	.
的	这	变化	职位	.

你可以更有力地进行这些练习，每个不同的姿势大约做十次。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE	10	.
锻炼	-	.

练习 10.

['oʊpən][aʊt][ðə; ði][left][hænd] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['fɪŋgərz][kloʊz] [tə'geðər] .

Open	out	the	left	hand	before	you	,	with	the	fingers	close	together	.
打开	出去	这	左边	手	前	你	,	和	这	手指	关闭	一起	.

将左手伸到面前，手指并拢。

[hoʊld][ðə; ði] [θʌm] [ə'pɑːrt] .

Hold	the	thumb	apart	.
抓住	这	拇指	除	.

将拇指分开。

[muːv] [ðə; ði][fɜːrst]['fɪŋgər][æz; əz][fɑːr] [tɔːrd] [ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['ʌðər]

Move	the	first	finger	as	far	toward	the	thumb	and	away	from	the	other
移动	这	第一的	手指	作为	远的	朝向	这	拇指	和	离开	从	这	其他

['fɪŋgərz][æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] ,

fingers	as	possible	,
手指	作为	可能的	,

将食指尽可能地向拇指方向移动，并远离其他手指。

[ænd; ənd] [bæk] [ə'gen] .

and	back	again	.
和	后退	再次	.

然后再返回。

[duː] [ðɪs] ['dʒentli][ænd; ənd] ['iːzəli] [faɪv] [taɪmz] .

Do	this	gently	and	easily	five	times	.
做	这	轻轻地	和	容易地	五	时代	.

轻轻地、轻松地重复五次。

[naʊ] [let][ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd]['fɪŋgərz] [bɪ'kʌm] [tens] ,

Now	let	the	muscles	of	the	hand	and	fingers	become	tense	,
现在	让	这	肌肉	的	这	手	和	手指	变得	紧张	,

现在让手和手指的肌肉绷紧，

[soʊ] [ðæt] [æz; əz][juː; jʊ] [drɔː] [ðə; ði]['fɪŋgər]['oʊvər] [tɔːrdz] [ðə; ði] [θʌm] [wɪð; wɪθ][wʌn][set][ʌv; əv]

so	that	as	you	draw	the	finger	over	towards	the	thumb	with	one	set	of
所以	那	作为	你	画	这	手指	超过	向	这	拇指	和	一	放	的

['mʌslz] ,

muscles	,
肌肉	,

因此，当你用一组肌肉将手指拉向拇指时，

[ðə; ði] [ə'poʊzɪŋ] [set] [rɪ'zists] [ðə; ði]['moʊʃ(ə)n] .

the	opposing	set	resists	the	motion	.
这	反对	放	抵抗	这	运动	.

另一组物体会抵抗这种运动。

[rɪ'piːt] [ðɪs] [ten] [taɪmz] .

Repeat	this	ten	times	.
重复	这	十	时代	.

重复十次。

[goʊ] [θruː] [ðɪs] [seɪm] ['muːvmənt] [wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði][left][hænd]

Go	through	this	same	movement	with	each	of	the	other	fingers	of	the	left	hand
去	通过	这	相同的	移动	和	每个	的	这	其他	手指	的	这	左边	手

[ænd; ənd] [ðen] [wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

and	then	with	each	of	the	fingers	of	the	right	hand	.
和	然后	和	每个	的	这	手指	的	这	正确的	手	.

用左手的其他手指重复这个动作，然后再用右手的每个手指重复这个动作。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE	11	.
锻炼	-	.

练习 11.

[hoʊld][aʊt][jʊr; jər] [raɪt] [hænd] , [ðə; ði][pɑːm] ['feɪsɪŋ] [juː; jʊ] .

Hold	out	your	right	hand	,	the	palm	facing	you	.
抓住	出去	你的	正确的	手	,	这	棕榈	面向	你	.

伸出你的右手，掌心朝向自己。

['seprət] [ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgər] ['slaɪtli] [frʌm; frəm][ðə; ði][rest] .

Separate	the	little	finger	slightly	from	the	rest	.
分离	这	小的	手指	轻微地	从	这	休息	.

将小指与其他手指稍稍分开。

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ][brɪsk] , [ʃɑːrp] ['muːvmənt] , [twɪst][ðə; ði][hænd][æt; ət][ðə; ði] [rɪst] [tuː; tə][ðə; ði][left] ,

With	a	brisk	,	sharp	movement	,	twist	the	hand	at	the	wrist	to	the	left	,
和	一个	轻快	,	锋利的	移动	,	捻	这	手	在	这	手腕	到	这	左边	,

以迅捷利落的动作，将手腕向左扭转，

[soʊ] [ðæt] [ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgər] [muːvz] [daʊn] [æz; əz] [loʊ] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] .

so	that	the	little	finger	moves	down	as	low	as	possible	.
所以	那	这	小的	手指	移动	向下	作为	低的	作为	可能的	.

让小指尽可能地向下移动。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksərsaɪz] [twelv] [taɪmz] .

Repeat	this	exercise	twelve	times	.
重复	这	锻炼	十二	时代	.

重复此练习十二次。

[pər'fɔːrm][ðə; ði] [seɪm] ['eksərsaɪz] [twelv] [taɪmz][wɪð; wɪθ][ðə; ði][left][hænd] .

Perform	the	same	exercise	twelve	times	with	the	left	hand	.
履行	这	相同的	锻炼	十二	时代	和	这	左边	手	.

用左手重复同样的练习十二次。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE	12	.
锻炼	-	.

练习 12.

['oʊpən][ðə; ði][left][hænd] , [θʌm] [ænd; ənd]['fɪŋgərz] , [ɔːl][kloʊz] [tə'geðər] ,

Open	the	left	hand	,	thumb	and	fingers	,	all	close	together	,
打开	这	左边	手	,	拇指	和	手指	,	全部	关闭	一起	,

张开左手，拇指和手指并拢。

['tɜːrnɪŋ] [ðə; ði][hænd][soʊ] [ðæt] [ðə; ði] [θʌm] [ɪz] [tɔːrdz] [jʊr; jər]['bɑːdi][ænd; ənd][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgər]

turning	the	hand	so	that	the	thumb	is	towards	your	body	and	the	little	finger
转弯	这	手	所以	那	这	拇指	是	向	你的	身体	和	这	小的	手指

[ə'weɪ] [frʌm; frəm][ˌaɪ 'tiː] .

away	from	it	.
离开	从	它	.

将手转过来，使拇指朝向身体，小指背向身体。

[bend] [ðə; ði] [fɜːrst] ['fɪŋgər] [æt; ət] [ðə; ði] ['nʌkl] [dʒɔɪnt] , [ænd; ənd] ['noʊwer] [els] ,

Bend	**the**	**first**	**finger**	**at**	**the**	**knuckle**	**joint**	**,**	**and**	**nowhere**	**else**	**,**
弯曲	这	第一的	手指	在	这	指关节	联合的	,	和	无处	别的	,

弯曲食指时，应在指关节处弯曲，不要弯曲其他任何部位。

[ænd; ənd] [brɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [daʊn] [tɔːrd] [ðə; ði] [pɑːm] [ʌv; əv] [ðə; ði] [hænd] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ˌhɔːrɪ'zɑːnt(ə)l] ,

and	**bring**	**it**	**down**	**toward**	**the**	**palm**	**of**	**the**	**hand**	**until**	**it**	**is**	**horizontal**	**,**
和	带来	它	向下	朝向	这	棕榈	的	这	手	直到	它	是	水平的	,

然后将其向下放至手掌附近，直到与手掌呈水平状态。

[ðæt] [ɪz] [æt; ət] [raɪt] ['æŋglz] [tuː; tə] [ðə; ði] [pleɪn] [ʌv; əv] [ðə; ði] [pɑːm] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz] .

that	**is**	**at**	**right**	**angles**	**to**	**the**	**plane**	**of**	**the**	**palm**	**and**	**the**	**other**	**fingers**	**.**
那	是	在	正确的	角度	到	这	飞机	的	这	棕榈	和	这	其他	手指	.

即与手掌和其他手指所在的平面成直角。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [nɑːt] [kʌm] [daʊn] [ʌv; əv] [ɪt'self] , [help] [ˌaɪ 'tiː] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] ,

If	**it**	**will**	**not**	**come**	**down**	**of**	**itself**	**,**	**help**	**it**	**a**	**little**	**with**	**the**	**other**	**hand**	**,**
如果	它	将要	不是	来	向下	的	本身	,	帮助	它	一个	小的	和	这	其他	手	,

如果它自己落不下来，就用另一只手轻轻地帮它一把。

[bʌt; bət] [biː; bi] ['kerf(ə)l] [nɑːt] [tuː; tə] [streɪn] [ðə; ði] [left] [hænd] ['mʌslz] [wen] [juː; jʊ] [ɑːr; ər] [fɜːrst] ['staːtiŋ]

but	**be**	**careful**	**not**	**to**	**strain**	**the**	**left**	**hand**	**muscles**	**when**	**you**	**are**	**first**	**starting**
但	是	小心	不是	到	拉紧	这	左边	手	肌肉	什么时候	你	是	第一的	开始

[ðɪs] ['eksərsaɪz] .

this	**exercise**	**.**
这	锻炼	.

但刚开始做这个练习时，要注意不要拉伤左手肌肉。

[traɪ] [nɑːt] [tuː; tə] [muːv] [ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [left] [hænd] [waɪl] [juː; jʊ] [ɑːr; ər] ['bendɪŋ] [ðə; ði]

Try	**not**	**to**	**move**	**the**	**other**	**fingers**	**of**	**the**	**left**	**hand**	**while**	**you**	**are**	**bending**	**the**
尝试	不是	到	移动	这	其他	手指	的	这	左边	手	尽管	你	是	弯曲	这

['ɪndeks] ['fɪŋgər] ['daʊnwərd] .

index	**finger**	**downward**	**.**
指数	手指	向下	.

弯曲左手食指时，尽量不要移动左手的其他手指。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['moʊʃ(ə)n] [ten] [taɪmz] .

Repeat	**this**	**motion**	**ten**	**times**	**.**
重复	这	运动	十	时代	.

重复此动作十次。

[goʊ] [θruː] [ðɪs] ['eksərsaɪz] [wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz] [ɪn] [tɜːrn] .

Go	**through**	**this**	**exercise**	**with**	**each**	**of**	**the**	**other**	**fingers**	**in**	**turn**	**.**
去	通过	这	锻炼	和	每个	的	这	其他	手指	在	转动	.

依次用其他手指重复这个练习。

[ðə; ði] [fɜːrst] [deɪ] [juː; jʊ] [duː] [ðɪs] ['eksərsaɪz] , [duː] [ˌaɪ 'tiː] [wɪ'ðaʊt] ['eni] ['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] [tuː; tə] [ðə; ði]

The	**first**	**day**	**you**	**do**	**this**	**exercise**	**,**	**do**	**it**	**without**	**any**	**muscular**	**resistance**	**to**	**the**
这	第一的	天	你	做	这	锻炼	,	做	它	没有	任何	肌肉发达的	反抗	到	这

['moʊʃ(ə)n] .

motion	**.**
运动	.

第一次做这个练习时，不要用肌肉抵抗任何动作。

['æftərwərdz] , [frʌm; frəm] [deɪ] [tuː; tə] [deɪ] , [ˌeɪ diː 'diː] [mɔːr] [ænd; ənd] [mɔːr] [rɪ'zɪstəns] [æz; əz] [ðə; ði]

Afterwards	**,**	**from**	**day**	**to**	**day**	**,**	**add**	**more**	**and**	**more**	**resistance**	**as**	**the**
然后	,	从	天	到	天	,	添加	更多的	和	更多的	反抗	作为	这

['fɪŋgərz] [bɪ'kʌm] [strɔːŋgər] .

fingers	**become**	**stronger**	**.**
手指	变得	更强	.

之后，随着手指力量的增强，逐渐增加每天的阻力。

['eksərsaɪz] - .
EXERCISE 13 .
锻炼 - .

练习 13。

[hoʊld][ðə; ði] [raɪt] [hænd] ['edʒwaɪz] [bɪ'fɔ:r] [ju:; jʊ] , [ðə; ði] [θʌm] [tɔ:rdz] [ðə; ði] [tʃest] .
Hold the right hand edgewise before you , the thumb towards the chest .
抓住 这 正确的 手 边缘 前 你 , 这 拇指 向 这 胸部 .

右手侧伸于身前，拇指朝向胸部。

[hæv; həv][ðə; ði]['fɪŋgərz] [kloʊzd] ['taɪtli] [tə'geðər] [ænd; ənd] [brɪŋ] [ðə; ði] [θʌm] ['fɜ:rmli] [ə'genst] [ðə; ði]
Have the fingers closed tightly together and bring the thumb firmly against the
有 这 手指 关闭 紧紧 一起 和 带来 这 拇指 牢牢 反对 这
[fɜ:rst]['fɪŋgər] .
first finger .
第一的 手指 .

手指紧紧并拢，拇指紧贴食指。

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [ʃɑ:rp] , [kwɪk] ['ækʃ(ə)n] , ['oʊpən][ðə; ði] [θʌm] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][ðə; ði]['fɪŋgər] ,
With a sharp , quick action , open the thumb away from the finger ,
和 一个 锋利的 , 快的 行动 , 打开 这 拇指 离开 从 这 手指 ,

动作迅速利落地将拇指向外张开，远离其他手指。

[soʊ] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:] [pɔɪnts] ['oʊvər][jʊr; jər] ['ʃoʊldər] ;
so that it points over your shoulder ;
所以 那 它 积分 超过 你的 肩膀 ;

让它指向你的肩膀上方；

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['bendɪŋ] [ðə; ði][ɪn'taɪər][hænd] ['saɪdweɪz] [æt; ət][ðə; ði] [rɪst] ,
at the same time bending the entire hand sideways at the wrist ,
在 这 相同的 时间 弯曲 这 全部的 手 侧身 在 这 手腕 ,

同时将整个手从手腕处向侧面弯曲，

['brɪŋɪŋ] [ðə; ði] [θʌm] [stɪl] ['nɪrər] [ðə; ði] ['ʃoʊldər] .
bringing the thumb still nearer the shoulder .
带来 这 拇指 仍然 更近 这 肩膀 .

将拇指进一步靠近肩膀。

[ðə; ði] ['mu:vmənt] [mʌst; məst][bi:; bi][kwaɪt] ['snæpi] [tu:; tə][get][ðə; ði] [dɪ'zaɪrd] [ɪ'fekt] .
The movement must be quite snappy to get the desired effect .
这 移动 必须 是 相当 轻快 到 得到 这 想要的 影响 .

动作必须非常迅速才能达到预期效果。

[rɪ'pi:t] [twelv] [taɪmz] .
Repeat twelve times .
重复 十二 时代 .

重复十二次。

[pər'fɔ:rm] [ðɪs] ['eksərsaɪz] [twelv] [taɪmz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [left] [hænd] .
Perform this exercise twelve times with the left hand .
履行 这 锻炼 十二 时代 和 这 左边 手 .

用左手重复此练习十二次。

['eksərsaɪz] - .
EXERCISE 14 .
锻炼 - .

练习 14。

[ɪk'stend][bəuθ][hændz][ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv][ju:; jʊ] , [pɑ:mz] [tə'geðər] ;
Extend both hands in front of you , palms together ;
延长 两个都 双手 在 正面 的 你 , 棕榈树 一起 ;

双手向前伸直，掌心相对；

[ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ʌv; əv] [iːtʃ] [hænd] [held] ['taɪtli] [ə'genst] [ðoʊz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ʌðər] ;

the	fingers	of	each	hand	held	tightly	against	those	of	the	other	;
这	手指	的	每个	手	握住	紧紧	反对	那些	的	这	其他	;

两只手的五指紧紧相贴;

[ðə; ði] [θʌmz] ['sepəreɪtɪd] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ænd; ənd] ['pɔɪntɪd] [tɔːrd] [juː; jʊ] .

the	thumbs	separated	from	the	fingers	and	pointed	toward	you	.
这	拇指	分开	从	这	手指	和	尖	朝向	你	.

拇指与手指分开，指向你。

[reɪz] [ðə; ði] ['elbəuz] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['bɑːdi] , [ðen] ['sloʊli] [ænd; ənd] [wɪð; wɪθ] ['mʌs(ə)l] [rɪ'zɪstəns] ,

Raise	the	elbows	from	the	body	,	then	slowly	and	with	muscle	resistance	,
增加	这	肘部	从	这	身体	,	然后	缓慢地	和	和	肌肉	反抗	,

[muːv] [ðə; ði] [pɑːmz] [ə'pɑːrt] .

move	the	palms	apart	.
移动	这	棕榈树	除	.

将肘部抬离身体，然后缓慢地、用肌肉力量将手掌分开。

[liːv] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [tə'geðər] [frʌm; frəm] [beɪs] [tuː; tə] [tɪp] .

Leave	the	fingers	together	from	base	to	tip	.
离开	这	手指	一起	从	根据	到	提示	.

手指从根部到指尖并拢。

[dʒʌst] [æz; əz] ['sloʊli] [ænd; ənd] [wɪð; wɪθ] ['mʌs(ə)l] [rɪ'zɪstəns] , [kloʊz] [ðə; ði] [pɑːmz] [ə'gen] .

Just	as	slowly	and	with	muscle	resistance	,	close	the	palms	again	.
只是	作为	缓慢地	和	和	肌肉	反抗	,	关闭	这	棕榈树	再次	.

同样缓慢地，用肌肉阻力，再次合拢手掌。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksərsaɪz] [faɪv] [taɪmz] .

Repeat	this	exercise	five	times	.
重复	这	锻炼	五	时代	.

重复此练习五次。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE	15	.
锻炼	-	.

练习15。

[hoʊld] [jʊr; jər] [left] [ɑːrm] [ə'krɔːs] [ðə; ði] [tʃest] [pɑːm] [ʌp] ,

Hold	your	left	arm	across	the	chest	palm	up	,
抓住	你的	左边	手臂	穿过	这	胸部	棕榈	向上	,

左臂横放在胸前，掌心向上，

[bʌt; bət] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [rɪst] [bent] [æz; əz] [fɑːr] [daʊn] [æz; əz] ['pɑːsəb(ə)l] , [ðə; ði] ['fɪŋgərz] ['iːzəli] [kɜːrld] .

but	with	the	wrist	bent	as	far	down	as	possible	,	the	fingers	easily	curled	.
但	和	这	手腕	弯曲	作为	远的	向下	作为	可能的	,	这	手指	容易地	卷曲	.

但手腕尽可能向下弯曲时，手指很容易就能弯曲。

[pleɪs] [ðə; ði] [raɪt] [ɑːrm] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɪmələr] [pə'zɪʃ(ə)n] , [bʌt; bət] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [pɑːm] [daʊn] ,

Place	the	right	arm	in	a	similar	position	,	but	with	the	palm	down	,
地方	这	正确的	手臂	在	一个	相似的	位置	,	但	和	这	棕榈	向下	,

将右臂置于类似位置，但掌心向下。

['hævɪŋ] [ðə; ði] [rɪst] [ʌv; əv] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] [bent] ['ʌpwərd] [ænd; ənd] ['fɪŋgərz] ['sɪmələrli] [kɜːrld] .

having	the	wrist	of	the	right	hand	bent	upward	and	fingers	similarly	curled	.
拥有	这	手腕	的	这	正确的	手	弯曲	向上	和	手指	相似地	卷曲	.

右手腕向上弯曲，手指也同样弯曲。

[leɪ] [ðə; ði] ['fɪŋgər] [tɪps] [ʌv; əv] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] [ɑːn] [ðoʊz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [left] .

Lay	the	finger	tips	of	the	right	hand	on	those	of	the	left	.
莱	这	手指	尖端	的	这	正确的	手	在	那些	的	这	左边	.

将右手的指尖放在左手的指尖上。

[frʌm; frəm] [ðɪs] [pə'zɪʃ(ə)n] [twɪst] [ðə; ði] [fɔːr'ɑːmz] [ɪn] ['ɑːpəzɪt] [də'rekʃ(ə)nz] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['fɪŋgər] [tɪps] [ə'gen]

From	this	position	twist	the	forearms	in	opposite	directions	until	the	finger	tips	again
从	这	位置	捻	这	前臂	在	对面的	方向	直到	这	手指	尖端	再次

[kʌm] [tə'geðər] ,

come	together	,
来	一起	,

从这个位置开始，将前臂向相反方向扭转，直到指尖再次并拢。

[ðɪs] [taɪm] [ðə; ði] [pɑːm] [ʌv; əv] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] [bent] [ʌp] , [ænd; ənd] [ʌv; əv] [ðə; ði] [left] [bent] [daʊn] .

this	time	the	palm	of	the	right	hand	bent	up	,	and	of	the	left	bent	down	.
这	时间	这	棕榈	的	这	正确的	手	弯曲	向上	,	和	的	这	左边	弯曲	向下	.

这一次，右手掌心向上弯曲，左手掌心向下弯曲。

[rɪ'vɜːrs] [ðə; ði] ['moʊʃ(ə)n] [ænd; ənd] [rɪ'piːt] [ðə; ði] ['eksərsaɪz] [twelv] [taɪmz] .

Reverse	the	motion	and	repeat	the	exercise	twelve	times	.
撤销	这	运动	和	重复	这	锻炼	十二	时代	.

反向运动，重复练习十二次。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE	16	.
锻炼	-	.

练习16。

[ɪk'stend] [ðə; ði] [left] [hænd] [ænd; ənd] [kloʊz] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [daʊn] [tuː; tə] [ðə; ði] [pɑːm] ,

Extend	the	left	hand	and	close	the	fingers	down	to	the	palm	,
延长	这	左边	手	和	关闭	这	手指	向下	到	这	棕榈	,

伸出左手，手指并拢贴近掌心。

['kiːpɪŋ] [ðə; ði] ['nʌkl] [dʒɔɪnts] [streɪt] [ænd; ənd] ['bendɪŋ] ['oʊnli] [ðə; ði] [tuː] ['aʊtər] [dʒɔɪnts] .

keeping	the	knuckle	joints	straight	and	bending	only	the	two	outer	joints	.
保持	这	指关节	关节	直的	和	弯曲	仅有的	这	二	外	关节	.

保持关节伸直，只弯曲外侧两个关节。

['hoʊldɪŋ] [ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz] ['moʊʃnləs] , ['streɪtn] [aʊt] [ðə; ði] ['ɪndeks] ['fɪŋgər] .

Holding	the	other	fingers	motionless	,	straighten	out	the	index	finger	.
保持	这	其他	手指	静止不动	,	拉直	出去	这	指数	手指	.

保持其他手指不动，伸直食指。

[juː; jʊ] [mʌst; məst] [biː; bi] ['kerf(ə)l] [θruː'aʊt] [ðə; ði] [ɪn'taɪər] ['eksərsaɪz] , ['nevər] [tuː; tə] [muːv] [ðə; ði]

You	must	be	careful	throughout	the	entire	exercise	,	never	to	move	the
你	必须	是	小心	自始至终	这	全部的	锻炼	,	绝不	到	移动	这

['nʌkl] [dʒɔɪnt] .

knuckle	joint	.
指关节	联合的	.

整个练习过程中务必小心，千万不要移动指关节。

[rɪ'piːt] [faɪv] [taɪmz] [wɪ'ðaʊt] ['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] , [ðen] [goʊ] [θruː] [ðə; ði] ['eksərsaɪz] [wɪð; wɪθ]

Repeat	five	times	without	muscular	resistance	,	then	go	through	the	exercise	with
重复	五	时代	没有	肌肉发达的	反抗	,	然后	去	通过	这	锻炼	和

[ðə; ði] ['mʌslz] [tens] ,

the	muscles	tense	,
这	肌肉	紧张	,

先不施加肌肉阻力重复五次，然后再绷紧肌肉进行练习。

[soʊ] [ðæt] [wʌn] [set] [ri'zists] [ðə; ði] ['moʊʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ʌðər] .

so	that	one	set	resists	the	motion	of	the	other	.
所以	那	一	放	抵抗	这	运动	的	这	其他	.

使得一组物体阻碍另一组物体的运动。

['præktɪs] [ðɪs] ['eksərsaɪz][ɑːn] [iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['fɪŋgərz][ɑːn][ðə; ði][left][hænd][ænd; ənd][ɑːn]

Practice	**this**	**exercise**	**on**	**each**	**of**	**the**	**remaining**	**fingers**	**on**	**the**	**left**	**hand**	**and**	**on**
实践	这	锻炼	在	每个	的	这	其余的	手指	在	这	左边	手	和	在

[ɔːl][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] .

all	**of**	**the**	**fingers**	**of**	**the**	**right**	**.**
全部	的	这	手指	的	这	正确的	.

用左手剩余的每个手指和右手的所有手指练习这个动作。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE 17 .

锻炼 - .

练习 17。

[stænd] [ɪ'rekt] , ['ʃəuldəz] [bæk] , [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] ['bendɪŋ] ['fɔːrwərd] ,

Stand	**erect**	**,**	**shoulders**	**back**	**,**	**and**	**without**	**bending**	**forward**	**,**
站立	直立	,	肩膀	后退	,	和	没有	弯曲	向前	,

站直，双肩向后，不要弯腰。

[liːn] [fɑːr]['oʊvər][tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] [frʌm; frəm][ðə; ði][weɪst][laɪn] .

lean	**far**	**over**	**to**	**the**	**right**	**from**	**the**	**waist**	**line**	**.**
倾斜	远的	超过	到	这	正确的	从	这	腰部	线	.

从腰部向右侧大幅倾斜。

[æz; əz][juː; jʊ][duː] [ðɪs] , [let][ðə; ði] [raɪt] [hænd][bend] [tɔːrd] [ðə; ði][left] [niː] .

As	**you**	**do**	**this**	**,**	**let**	**the**	**right**	**hand**	**bend**	**toward**	**the**	**left**	**knee**	**.**
作为	你	做	这	,	让	这	正确的	手	弯曲	朝向	这	左边	膝盖	.

这样做的时候，让右手向左膝弯曲。

[waɪl] [ɪn] [ðɪs] [pə'zɪʃ(ə)n] , [meɪk] [ə; eɪ] [ʃɔːrt] [bʌt; bət] [strɔːŋ] [θrʌst] ,

While	**in**	**this**	**position**	**,**	**make**	**a**	**short**	**but**	**strong**	**thrust**	**,**
尽管	在	这	位置	,	制作	一个	短的	但	强的	推力	,

保持这个姿势，做一次短促而有力的冲刺。

[ɪn'taɪərli][frʌm; frəm][ðə; ði] [raɪt] ['ʃoʊldər] [wɪtʃ] [wɪl] [brɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd]

entirely	**from**	**the**	**right**	**shoulder**	**which**	**will**	**bring**	**the**	**fingers**	**of**	**the**	**right**	**hand**
完全	从	这	正确的	肩膀	哪个	将要	带来	这	手指	的	这	正确的	手

['pɑːsəbli] [æn; ən] [ɪntʃ] ['nɪrər] [ðə; ði][left] [niː] .

possibly	**an**	**inch**	**nearer**	**the**	**left**	**knee**	**.**
可能	一个	英寸	更近	这	左边	膝盖	.

完全由右肩发力，这将使右手手指可能更靠近左膝一英寸。

['streɪtn] [ʌp] , [bend][tuː; tə][ðə; ði][left][ænd; ənd] [θrʌst] [aʊt][ðə; ði][left] ['ʃoʊldər] .

Straighten	**up**	**,**	**bend**	**to**	**the**	**left**	**and**	**thrust**	**out**	**the**	**left**	**shoulder**	**.**
拉直	向上	,	弯曲	到	这	左边	和	推力	出去	这	左边	肩膀	.

挺直身体，向左侧弯腰，左肩向前挺出。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksərsaɪz][fɜːrst][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [raɪt] [ænd; ənd] [ðen] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][left] [twelv] [taɪmz] .

Repeat	**this**	**exercise**	**first**	**with**	**the**	**right**	**and**	**then**	**with**	**the**	**left**	**twelve**	**times**	**.**
重复	这	锻炼	第一的	和	这	正确的	和	然后	和	这	左边	十二	时代	.

先用右手重复这个练习，再用左手重复十二次。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE 18 .

锻炼 - .

练习18。

[hoʊld][ðə; ði] [raɪt] [hænd] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ] , [ðə; ði]['fɪŋgərz] [rɪ'lækst] , [ænd; ənd] ['slaɪtli] [kɜːrvd] , [pɑːm]

Hold	**the**	**right**	**hand**	**before**	**you**	**,**	**the**	**fingers**	**relaxed**	**,**	**and**	**slightly**	**curved**	**,**	**palm**
抓住	这	正确的	手	前	你	,	这	手指	轻松	,	和	轻微地	弯曲	,	棕榈

['feɪsɪŋ] [juː; jʊ] .

facing	**you**	**.**
面向	你	.

右手放在身前，手指放松，略微弯曲，掌心朝向自己。

[græsp][ðə; ði]['sekənd] , [θɜ:rd][ænd; ənd]['lɪt(ə)l]['fɪŋgərz]['dʒentli][wɪð; wɪθ][jʊr; jər][left][hænd] ,

Grasp	**the**	**second**	**,**	**third**	**and**	**little**	**fingers**	**gently**	**with**	**your**	**left**	**hand**	**,**
抓牢	这	第二	,	第三	和	小的	手指	轻轻地	和	你的	左边	手	,

用左手轻轻握住对方的食指、中指和小指，

[ænd; ənd][bend][ðə; ði] ['fɔ:rfɪŋgər] [daʊn] [tu:; tə][ðə; ði][pɑ:m][frʌm; frəm][ðə; ði]['sekənd][dʒɔɪnt] .

and	**bend**	**the**	**forefinger**	**down**	**to**	**the**	**palm**	**from**	**the**	**second**	**joint**	**.**
和	弯曲	这	食指	向下	到	这	棕榈	从	这	第二	联合的	.

将食指从第二个关节处向下弯曲至掌心。

[ju:z][kən'sɪdərəb(ə)l] ['preʃər] [i:tʃ] [taɪm][ju:; jʊ] [brɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgər] [daʊn] [tu:; tə][ðə; ði][pɑ:m][ænd; ənd]

Use	**considerable**	**pressure**	**each**	**time**	**you**	**bring**	**the**	**finger**	**down**	**to**	**the**	**palm**	**and**
使用	大量	压力	每个	时间	你	带来	这	手指	向下	到	这	棕榈	和

[rɪ'pi:t] [ðə; ði]['eksərsaɪz] [eɪt] [taɪmz] ,

repeat	**the**	**exercise**	**eight**	**times**	**,**
重复	这	锻炼	八	时代	,

每次将手指向下压向掌心时都要施加相当大的压力，重复此动作八次。

[ə'laʊɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgər][tu:; tə] [bɪ'kʌm] ['fʊli] [rɪ'lækst] [bɪ'twi:n] [i:tʃ] ['moʊʃ(ə)n] .

allowing	**the**	**finger**	**to**	**become**	**fully**	**relaxed**	**between**	**each**	**motion**	**.**
允许	这	手指	到	变得	完全	轻松	之间	每个	运动	.

每次动作之间，都要让手指完全放松。

[rɪ'pi:t] [ðɪs] ['eksərsaɪz][fɔ:r; fər][ðə; ði]['mɪd(ə)l]['fɪŋgər][ten] [taɪmz] .

Repeat	**this**	**exercise**	**for**	**the**	**middle**	**finger**	**ten**	**times**	**.**
重复	这	锻炼	为了	这	中间	手指	十	时代	.

用中指重复这个练习十次。

[fɔ:r; fər][ðə; ði] [rɪŋ] ['fɪŋgər] , [du:] [ðɪs] ['eksərsaɪz] [twelv] [taɪmz] .

For	**the**	**ring**	**finger**	**,**	**do**	**this**	**exercise**	**twelve**	**times**	**.**
为了	这	戒指	手指	,	做	这	锻炼	十二	时代	.

无名指重复此练习十二次。

[fɔ:r; fər][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgər] , [du:] [ðɪs] ['eksərsaɪz][ten] [taɪmz] .

For	**the**	**little**	**finger**	**,**	**do**	**this**	**exercise**	**ten**	**times**	**.**
为了	这	小的	手指	,	做	这	锻炼	十	时代	.

小指，这个练习要做十次。

[proʊ'si:d][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [seɪm] ['sɪri:z] [ʌv; əv]['eksərsaɪzɪz][fɔ:r; fər][ðə; ði][left][hænd] .

Proceed	**with**	**the**	**same**	**series**	**of**	**exercises**	**for**	**the**	**left**	**hand**	**.**
继续	和	这	相同的	系列	的	练习	为了	这	左边	手	.

左手也进行同样的练习。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE	**19**	**.**
锻炼	-	.

练习 19。

[hoʊld][jʊr; jər][left][hænd] [bɪ'fɔ:r] [ju:; jʊ] , [ðə; ði]['fɪŋgərz] [bent] [daʊn] [tu:; tə][ðə; ði][pɑ:m] ,

Hold	**your**	**left**	**hand**	**before**	**you**	**,**	**the**	**fingers**	**bent**	**down**	**to**	**the**	**palm**	**,**
抓住	你的	左边	手	前	你	,	这	手指	弯曲	向下	到	这	棕榈	,

左手伸到身前，手指弯曲贴近掌心。

[ænd; ənd] [ri:tʃɪŋ] [æz; əz][fɑ:r] [tɔ:rd] [ðə; ði] [rɪst] [æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] .

and	**reaching**	**as**	**far**	**toward**	**the**	**wrist**	**as**	**possible**	**.**
和	到达	作为	远的	朝向	这	手腕	作为	可能的	.

并尽可能地伸向手腕。

[ɪk'stend][ðə; ði][fɜ:rst]['fɪŋgər] .

Extend	**the**	**first**	**finger**	**.**
延长	这	第一的	手指	.

伸出食指。

['oʊpən]['grædʒuəli][soʊ][æz; əz][nɑːt][tuː; tə] [muːv] [ðə; ði] ['ʌðər] .

Open	**gradually**	**so**	**as**	**not**	**to**	**move**	**the**	**others**	**.**
打开	逐步地	所以	作为	不是	到	移动	这	其他的	.

慢慢打开，以免碰到其他人。

[duː] [ðɪs] [faɪv] [taɪmz] [wɪ'ðaʊt] ['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] [ænd; ənd][faɪv] [taɪmz] [wɪð; wɪθ] .

Do	**this**	**five**	**times**	**without**	**muscular**	**resistance**	**and**	**five**	**times**	**with**	**.**
做	这	五	时代	没有	肌肉发达的	反抗	和	五	时代	和	.

做五次不施加肌肉阻力，再做五次施加肌肉阻力。

[goʊ] [θruː] [ðə; ði] [seɪm] ['eksərsaɪz][wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz] .

Go	**through**	**the**	**same**	**exercise**	**with**	**each**	**of**	**the**	**other**	**fingers**	**.**
去	通过	这	相同的	锻炼	和	每个	的	这	其他	手指	.

对其他每个手指重复同样的练习。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE	**20**	**.**
锻炼	-	.

练习 20.

[pleɪs] [ðə; ði][hænd][ɑːn]['eni] [flæt] ['sɜːrfɪs] [ænd; ənd] ['kiːpɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [streɪt] ,

Place	**the**	**hand**	**on**	**any**	**flat**	**surface**	**and**	**keeping**	**it**	**straight**	**,**
地方	这	手	在	任何	平坦的	表面	和	保持	它	直的	,

将手放在任何平坦的表面上，并保持手伸直，

[reɪz] [ðə; ði][fɜːrst]['fɪŋgər][æz; əz][fɑːr][æz; əz][juː; jʊ][kæn; kən][frʌm; frəm][ðə; ði] ['teɪbl] .

raise	**the**	**first**	**finger**	**as**	**far**	**as**	**you**	**can**	**from**	**the**	**table**	**.**
增加	这	第一的	手指	作为	远的	作为	你	能	从	这	桌子	.

将食指尽可能高地抬离桌面。

[duː][nɑːt][bend] ['eni][dʒɔɪnts] [seɪv] [ðæt] [æt; ət][ðə; ði] ['nʌkl] .

Do	**not**	**bend**	**any**	**joints**	**save**	**that**	**at**	**the**	**knuckle**	**.**
做	不是	弯曲	任何	关节	节省	那	在	这	指关节	.

除了指关节以外，其他关节都不要弯曲。

[rɪ'piːt] [ðɪs] [ten] [taɪmz] ['juːzɪŋ] [ɪn'kriːsɪŋ] ['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] .

Repeat	**this**	**ten**	**times**	**using**	**increasing**	**muscular**	**resistance**	**.**
重复	这	十	时代	使用	增加	肌肉发达的	反抗	.

重复此动作十次，每次增加肌肉阻力。

[pər'fɔːrm] [ðɪs] ['eksərsaɪz][wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] .

Perform	**this**	**exercise**	**with**	**each**	**of**	**the**	**fingers**	**.**
履行	这	锻炼	和	每个	的	这	手指	.

用每个手指重复这个练习。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE	**21**	**.**
锻炼	-	.

练习 21.

[pleɪs] [ðə; ði][hænd][ɑːn][ə; eɪ][flæt] ['sɜːrfɪs] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['fɪŋgərz] [kɜːrvd] [soʊ][ðæt][dʒʌst][ðə; ði][tɪps]

Place	**the**	**hand**	**on**	**a**	**flat**	**surface**	**with**	**the**	**fingers**	**curved**	**so**	**that**	**just**	**the**	**tips**
地方	这	手	在	一个	平坦的	表面	和	这	手指	弯曲	所以	那	只是	这	尖端

[ænd; ənd][ðə; ði] [beɪs] [ʌv; əv][ðə; ði][pɑːm] [tʌtʃ] [ðə; ði] ['teɪbl] .

and	**the**	**base**	**of**	**the**	**palm**	**touch**	**the**	**table**	**.**
和	这	根据	的	这	棕榈	触碰	这	桌子	.

将手放在平坦的表面上，手指弯曲，使指尖和掌根接触桌面。

[reɪz] [ænd; ənd] ['loʊər] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [wʌn] ['æftər] [ðə; ði] ['ʌðər] ['sloʊli] [ænd; ənd] [wɪð; wɪθ] ['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] .

Raise	and	lower	the	fingers	one	after	the	other	slowly	and	with	muscular	resistance	.
增加	和	降低	这	手指	一	后	这	其他	缓慢地	和	和	肌肉发达的	反抗	.

缓慢地、有肌肉阻力地依次抬起和放下手指。

[brɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [daʊn] [wɪð; wɪθ] [kən'sɪdərəb(ə)l] ['preʃər] [iːtʃ] [taɪm] .

Bring	the	fingers	down	with	considerable	pressure	each	time	.
带来	这	手指	向下	和	大量	压力	每个	时间	.

每次都要用相当大的力向下按压手指。

[rɪ'piːt] ['twenti] [taɪmz] [wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [hænd] .

Repeat	twenty	times	with	each	hand	.
重复	二十	时代	和	每个	手	.

每只手重复20次。

[wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ɪn] [ðə; ði] [seɪm] [pə'zɪʃ(ə)n] [reɪz] [ðə; ði] [θʌm] [æz; əz] [haɪ] [æz; əz] ['pɑːsəb(ə)l] ,

With	the	fingers	in	the	same	position	raise	the	thumb	as	high	as	possible	,
和	这	手指	在	这	相同的	位置	增加	这	拇指	作为	高的	作为	可能的	,

保持手指位置不变，尽可能高地抬起拇指。

[ænd; ənd] [brɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [daʊn] ['ʃɑːrpli] [tuː; tə] [ðə; ði] ['teɪbl] .

and	bring	it	down	sharply	to	the	table	.
和	带来	它	向下	尖锐地	到	这	桌子	.

然后果断地把它摆到桌子上。

[rɪ'piːt] ['twenti] [taɪmz] [wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [θʌm] .

Repeat	twenty	times	with	each	thumb	.
重复	二十	时代	和	每个	拇指	.

每只拇指重复20次。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE	22	.
锻炼	-	.

练习 22.

['oʊpən] [ðə; ði] [left] [hænd] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [tə'geðər] [bʌt; bət] [ðə; ði] [θʌm] [aʊt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [weɪ] .

Open	the	left	hand	with	the	fingers	together	but	the	thumb	out	of	the	way	.
打开	这	左边	手	和	这	手指	一起	但	这	拇指	出去	的	这	方式	.

左手张开，五指并拢，但拇指向外张开。

[muːv] [ðə; ði] ['ɪndeks] ['fɪŋgər] [soʊ] [ðæt] [ðə; ði] [tɪp] [ʌv; əv] [ˌaɪ 'tiː] ['sɜːrkl] [ə'raʊnd] [daʊn] [tɔːrd] [ðə; ði] [pɑːm] ,

Move	the	index	finger	so	that	the	tip	of	it	circles	around	down	toward	the	palm	,
移动	这	指数	手指	所以	那	这	提示	的	它	界	大约	向下	朝向	这	棕榈	,

移动食指，使指尖向下绕着掌心画圈，

['oʊvər] [tuː; tə] [ðə; ði] [θʌm] , [tuː; tə] [ðə; ði] [bæk] , [ænd; ənd] [rɪ'tɜːrn] [tuː; tə] [ðə; ði] [ə'rɪdʒən(ə)l] [pə'zɪʃ(ə)n] .

over	to	the	thumb	,	to	the	back	,	and	returns	to	the	original	position	.
超过	到	这	拇指	,	到	这	后退	,	和	返回	到	这	原来的	位置	.

向拇指方向移动，向后移动，然后回到原来的位置。

[kiːp] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [streɪt] [ɔːl] [ʌv; əv] [ðə; ði] [taɪm] .

Keep	the	fingers	straight	all	of	the	time	.
保持	这	手指	直的	全部	的	这	时间	.

手指始终保持伸直。

[rɪ'piːt] [ðɪs] [wɪ'ðaʊt] ['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] [faɪv] [taɪmz] .
Repeat this without muscular resistance five times .
重复 这 没有 肌肉发达的 反抗 五 时代 .

重复此动作五次，无需肌肉阻力。

[naʊ] ['stɪf(ə)n][ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgər] , [soʊ] [ðæt] [wʌn][set] [ri'zists] [ðɪs] ['moʊʃ(ə)n] ,
Now stiffen the muscles of the finger , so that one set resists this motion ,
现在 变硬 这 肌肉 的 这 手指 , 所以 那 一 放 抵抗 这 运动 ,

现在绷紧手指肌肉，使其中一组肌肉抵抗这个动作。

[waɪl] [ðə; ði] ['ʌðər] [set] [ˌəuvə'kʌmɪŋ] [ðə; ði] [rɪ'zɪstəns] , ['kɔːzɪz] [ðə; ði]['fɪŋgər][tuː; tə]['sɜːrk(ə)l][æz; əz]
while the other set overcoming the resistance , causes the finger to circle as
尽管 这 其他 放 克服 这 反抗 , 原因 这 手指 到 圆圈 作为
[bɪ'fɔːr] .
before .
前 .

而另一组手指克服阻力，使手指像以前一样转动。

[rɪ'piːt] [faɪv] [taɪmz] .
Repeat five times .
重复 五 时代 .

重复五次。

[goʊ] [θruː] [ðə; ði] [seɪm] ['eksərsaɪz][wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði][left][hænd]
Go through the same exercise with each of the other fingers of the left hand
去 通过 这 相同的 锻炼 和 每个 的 这 其他 手指 的 这 左边 手
,
,
,

用左手的其他手指重复同样的练习。

[ænd; ənd] [ðen] [wɪð; wɪθ][ɔːl][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
and then with all of the fingers of the right hand .
和 然后 和 全部 的 这 手指 的 这 正确的 手 .

然后，用右手的所有手指。

['eksərsaɪz] - .
EXERCISE 23 .
锻炼 - .

练习 23.

[ɪk'stend][ðə; ði]['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði][left][hænd] ,
Extend the fingers of the left hand ,
延长 这 手指 的 这 左边 手 ,

伸出左手的五指，

[wɪð; wɪθ][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgər] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][juː; jʊ][ænd; ənd][ðə; ði] [θʌm] ['oʊpənd][ænd; ənd]
with the little finger away from you and the thumb opened and
和 这 小的 手指 离开 从 你 和 这 拇指 打开 和
['pɔɪntɪŋ] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][ðə; ði][pɑːm] ,
pointing away from the palm ,
指向 离开 从 这 棕榈 ,

小指朝外，拇指张开并指向掌心外。

[ðæt] [ɪz] [tɔːrd] [jʊr; jər] [raɪt] .
that is toward your right .
那 是 朝向 你的 正确的 .

那是在你右边。

[brɪŋ] [ðə; ði]['ɪndeks]['fɪŋgər] [daʊn] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz][æt; ət] [raɪt] ['æŋglz] [tuː; tə][ðə; ði][pɑːm] ,
Bring the index finger down until it is at right angles to the palm ,
带来 这 指数 手指 向下 直到 它 是 在 正确的 角度 到 这 棕榈 ,

将食指向下弯曲，直到与掌心呈直角。

['bendɪŋ] ['oʊnli][æt; ət][ðə; ði] ['nʌkl] [dʒɔɪnt] .

bending	**only**	**at**	**the**	**knuckle**	**joint**	**.**
弯曲	仅有的	在	这	指关节	联合的	.

仅在指关节处弯曲。

[let] [ðə; ði] ['nʌkl] [dʒɔɪnt] ['streɪtn] [ʌp] [ə'gen] [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [bend][ðə; ði] ['ʌðər]

Let	**the**	**knuckle**	**joint**	**straighten**	**up**	**again**	**and**	**at**	**the**	**same**	**time**	**bend**	**the**	**other**
让	这	指关节	联合的	拉直	向上	再次	和	在	这	相同的	时间	弯曲	这	其他

[tuː] [dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgər] ,

two	**joints**	**of**	**the**	**finger**	**,**
二	关节	的	这	手指	,

让指关节再次伸直，同时弯曲手指的另外两个关节。

[soʊ] [ðæt] [ðə; ði]['fɪŋgər][tɪp][goʊz] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði][pɑːm][ʌv; əv][jʊr; jər][hænd] .

so	**that**	**the**	**finger**	**tip**	**goes**	**down**	**to**	**the**	**palm**	**of**	**your**	**hand**	**.**
所以	那	这	手指	提示	去	向下	到	这	棕榈	的	你的	手	.

这样，指尖就能垂到手掌上。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksərsaɪz][faɪv] [taɪmz] [wɪ'ðaʊt] [rɪ'zɪstəns] , [ænd; ənd] [ðen] [faɪv] [taɪmz] [wɪð; wɪθ]

Repeat	**this**	**exercise**	**five**	**times**	**without**	**resistance**	**,**	**and**	**then**	**five**	**times**	**with**
重复	这	锻炼	五	时代	没有	反抗	,	和	然后	五	时代	和

[rɪ'zɪstəns] .

resistance	**.**
反抗	.

重复此练习五次（不施加阻力），然后再重复五次（施加阻力）。

[kən'tɪnjuː] [ðə; ði]['eksərsaɪz][ʌv; əv] [iːtʃ] ['fɪŋgər][ʌv; əv][ðə; ði][left][ænd; ənd] [raɪt] [hændz] .

Continue	**the**	**exercise**	**of**	**each**	**finger**	**of**	**the**	**left**	**and**	**right**	**hands**	**.**
继续	这	锻炼	的	每个	手指	的	这	左边	和	正确的	双手	.

继续练习左右手的每个手指。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE	**24**	**.**
锻炼	-	.

练习 24。

[leɪ] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] [flæt] [ɑːn][ə; eɪ] ['teɪbl] [ɔːr] ['ʌðər] [hɑːrd] [pleɪn] ['sɜːrfɪs] ,

Lay	**the**	**right**	**hand**	**flat**	**on**	**a**	**table**	**or**	**other**	**hard**	**plane**	**surface**	**,**
莱	这	正确的	手	平坦的	在	一个	桌子	或者	其他	难的	飞机	表面	,

将右手平放在桌子或其他坚硬的平面上，

['fɪŋgərz][ænd; ənd] [θʌm] [fɑːr][aʊt] - [spred] .

fingers	**and**	**thumb**	**far**	**out**	**-**	**spread**	**.**
手指	和	拇指	远的	出去	-	传播	.

手指和拇指大幅度张开。

[pres] ['fɜːrmli][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [hoʊl] [hænd][ɑːn][ðə; ði] ['teɪbl] .

Press	**firmly**	**with**	**the**	**whole**	**hand**	**on**	**the**	**table**	**.**
按	牢牢	和	这	所有的	手	在	这	桌子	.

用整只手用力按压桌面。

[kən'tɪnjuːɪŋ] [ðɪs] ['daʊnwərd] ['preʃər] , [ɪg'zɜːrt][æn; ən] ['ʌpwərd] ['preʃər] [ə'genst] [ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ]

Continuing	**this**	**downward**	**pressure**	**,**	**exert**	**an**	**upward**	**pressure**	**against**	**it**	**with**
继续	这	向下	压力	,	发挥	一个	向上	压力	反对	它	和

[ðə; ði]['fɪŋgər][tɪps] ,

the	**finger**	**tips**	**,**
这	手指	尖端	,

继续向下施压，用指尖向上施压，

[ænd; ənd] [reɪz] [ðə; ði]['bɑːdi][ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ə'baʊt] 1½ [ɪntʃɪz] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['teɪbl] [tɑːp] .

and	**raise**	**the**	**body**	**of**	**the**	**hand**	**about**	**1½**	**inches**	**from**	**the**	**table**	**top**	**.**
和	增加	这	身体	的	这	手	关于	1½	英寸	从	这	桌子	顶部	.

将手掌抬离桌面约 1½ 英寸。

[θruː'aʊt] [ðɪs] [ɪn'taɪər]['eksərsaɪz][traɪ][tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd]['pærəlel][wɪð; wɪθ]
Throughout **this** **entire** **exercise** **try** **to** **keep** **the** **back** **of** **the** **hand** **parallel** **with**
自始至终 这 全部的 锻炼 尝试 到 保持 这 后退 的 这 手 平行线 和
[ðə; ði] ['teɪbl] .
the **table** **.**
这 桌子 .

在整个练习过程中，尽量保持手背与桌面平行。

['æftər][juː; jʊ][hæv; həv] [riːtʃt] [ðə; ði] [dɪ'zaɪrd] [haɪt] ,
After **you** **have** **reached** **the** **desired** **height** **,**
后 你 有 达到 这 想要的 高度 ,

达到所需高度后，

[pres] [ðə; ði][hænd] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði] ['teɪbl] [tɑːp] [ə'gen] [ə'genst] ['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] .
press **the** **hand** **down** **to** **the** **table** **top** **again** **against** **muscular** **resistance** **.**
按 这 手 向下 到 这 桌子 顶部 再次 反对 肌肉发达的 反抗 .

再次用力将手压在桌面上，克服肌肉阻力。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksərsaɪz][ten] [taɪmz] .
Repeat **this** **exercise** **ten** **times** **.**
重复 这 锻炼 十 时代 .

重复此练习十次。

[pər'fɔːrm][ðə; ði] [seɪm] ['eksərsaɪz][wɪð; wɪθ][ðə; ði][left][hænd] .
Perform **the** **same** **exercise** **with** **the** **left** **hand** **.**
履行 这 相同的 锻炼 和 这 左边 手 .

用左手重复同样的练习。

['eksərsaɪz] - .
EXERCISE **25** **.**
锻炼 - .

练习 25.

[pleɪs] [ðə; ði] ['elbəuz] [æt; ət][ðə; ði][saɪd] , [fɔːr'ɑːmz] [ˌhɔːrɪ'zɑːnt(ə)l] , [wɪð; wɪθ][jʊr; jər][hændz][aʊt][ɪn] [frʌnt]
Place **the** **elbows** **at** **the** **side** **,** **forearms** **horizontal** **,** **with** **your** **hands** **out** **in** **front**
地方 这 肘部 在 这 边 , 前臂 水平的 , 和 你的 双手 出去 在 正面
[ʌv; əv][juː; jʊ] .
of **you** **.**
的 你 .

双肘置于身体两侧，前臂水平，双手伸至身前。

[bend][ðə; ði][hændz] ['daʊnwərd] [æt; ət][ðə; ði] [rɪst] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['fɪŋgərz] [luːs] [ænd; ənd]['dʒentli]
Bend **the** **hands** **downward** **at** **the** **wrist** **with** **the** **fingers** **loose** **and** **gently**
弯曲 这 双手 向下 在 这 手腕 和 这 手指 松动的 和 轻轻地
[kɜːrvd] .
curved **.**
弯曲 .

手腕向下弯曲，手指放松并微微弯曲。

[ðen] [bend][ðə; ði][hændz] ['ʌpwərd] [frʌm; frəm][ðə; ði] [rɪst] [æz; əz][fɑːr][æz; əz] [ðeɪ] [wɪl] [goʊ] .
Then **bend** **the** **hands** **upward** **from** **the** **wrist** **as** **far** **as** **they** **will** **go** **.**
然后 弯曲 这 双手 向上 从 这 手腕 作为 远的 作为 他们 将要 去 .

然后从手腕处向上弯曲双手，直到弯曲到极限。

[ðɪs] ['eksərsaɪz] [meɪ] [biː; bi] [dʌn] [wɪð; wɪθ][bəuθ][hændz][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] .
This **exercise** **may** **be** **done** **with** **both** **hands** **at** **the** **same** **time** **.**
这 锻炼 可能 是 完毕 和 两个都 双手 在 这 相同的 时间 .

这个练习可以双手同时进行。

[rɪ'piːt] [ten] [taɪmz] .
Repeat **ten** **times** **.**
重复 十 时代 .

重复十次。

[wɪð; wɪθ][jʊr; jər] [fɔːr'ɑːmz] [ɪk'stendɪd] [ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv][juː; jʊ] , [ænd; ənd][ðə; ði][hændz][held] [streɪt] [aʊt]

With	your	forearms	extended	in	front	of	you	,	and	the	hands	held	straight	out
和	你的	前臂	扩展	在	正面	的	你	,	和	这	双手	握住	直的	出去

,

,

,

双臂向前伸直，双手伸直，

['fɪŋgərz] [spred] [waɪd][ə'pɑːrt] , [pɑːmz] [daʊn] ,

fingers	spread	wide	apart	,	palms	down	,
手指	传播	宽的	除	,	棕榈树	向下	,

手指张开，掌心向下，

[muːv] [ðə; ði][hændz][æt; ət][ðə; ði] [rɪst] ['sloʊli] [frʌm; frəm][saɪd][tuː; tə][saɪd][wɪð; wɪθ][kən'sɪdərəb(ə)l]

move	the	hands	at	the	wrist	slowly	from	side	to	side	with	considerable
移动	这	双手	在	这	手腕	缓慢地	从	边	到	边	和	大量

['mʌs(ə)l] [rɪ'zɪstəns] .

muscle	resistance	.
肌肉	反抗	.

缓慢地左右摆动手腕，并施加相当大的肌肉阻力。

[duː][nɑːt] [muːv] [ðə; ði][ɑːrm] .

Do	not	move	the	arm	.
做	不是	移动	这	手臂	.

不要移动手臂。

[ɔːl] ['moʊʃ(ə)n][mʌst; məst][biː; bi][frʌm; frəm][ðə; ði] [rɪst] , [ænd; ənd][ɪn][ə; eɪ][saɪd] - [waɪz][də'rekʃn; daɪ'rekʃn]

All	motion	must	be	from	the	wrist	,	and	in	a	side	-	wise	direction
全部	运动	必须	是	从	这	手腕	,	和	在	一个	边	-	明智的	方向

.

:

.

所有动作都必须以手腕为中心，并向侧方进行。

[rɪ'piːt] [ten] [taɪmz] .

Repeat	ten	times	.
重复	十	时代	.

重复十次。

[ɪk'stend][ðə; ði] [fɔːr'ɑːmz] [ænd; ənd][hændz][ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv][juː; jʊ] , [pɑːmz] [ʌp] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['fɪŋgərz]

Extend	the	forearms	and	hands	in	front	of	you	,	palms	up	,	with	the	fingers
延长	这	前臂	和	双手	在	正面	的	你	,	棕榈树	向上	,	和	这	手指

[held] [kloʊz] [tə'geðər] .

held	close	together	.
握住	关闭	一起	.

将前臂和双手伸到身前，掌心向上，手指并拢。

['muːvɪŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði] [rɪst] [æz; əz][ə; eɪ]['pɪvət] ,

Moving	from	the	wrist	as	a	pivot	,
移动	从	这	手腕	作为	一个	枢	,

以手腕为支点进行运动

[ænd; ənd][frʌm; frəm][noʊ] ['ʌðər] [dʒɔɪnt] [dɪ'skraɪb] [æz; əz][lɑːrdʒ][ə; eɪ]['sɜːrk(ə)l][æz; əz]['pɑːsəb(ə)l][wɪð; wɪθ]

and	from	no	other	joint	describe	as	large	a	circle	as	possible	with
和	从	不	其他	联合的	描述	作为	大的	一个	圆圈	作为	可能的	和

[ðə; ði]['fɪŋgər][tɪps]['juːzɪŋ]['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] ,

the	finger	tips	using	muscular	resistance	,
这	手指	尖端	使用	肌肉发达的	反抗	,

并且不使用其他关节，用指尖通过肌肉阻力画出尽可能大的圆圈。

['sloʊli] [ten] [taɪmz] , [ðen] [rɪ'vɜ:rs] [ðə; ði]['moʊʃ(ə)n][ænd; ənd] [rɪ'pi:t] [ten] [taɪmz] ['sɜ:rklɪŋ] [bæk] [ɪn][ðə; ði]
slowly **ten** **times** **,** **then** **reverse** **the** **motion** **and** **repeat** **ten** **times** **circling** **back** **in** **the**
缓慢地 十 时代 , 然后 撤销 这 运动 和 重复 十 时代 盘旋 后退 在 这
['ɑ:pəzɪt] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn] .
opposite **direction** **.**
对面的 方向 .

缓慢地做十次，然后反向做十次，以相反的方向绕圈返回。

['eksərsaɪz] - .
EXERCISE **26** **.**
锻炼 - .

练习 26。

[foʊld][ðə; ði][hændz] [tə'geðər] , ['fɪŋgərz] [ˌɪntər'lest] .
Fold **the** **hands** **together** **,** **fingers** **interlaced** **.**
折叠 这 双手 一起 , 手指 交织 .

双手合十，十指交叉。

[hoʊld][ðem; ðəm] ['taɪtli] [kloʊzd] .
Hold **them** **tightly** **closed** **.**
抓住 他们 紧紧 关闭 .

把它们紧紧地合上。

[naʊ] [reɪz] [ðə; ði][fɜ:rst]['fɪŋgər][ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][ænd; ənd] [brɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] [bæk] ['sloʊli] [wɪð; wɪθ]
Now **raise** **the** **first** **finger** **of** **the** **right** **hand** **and** **bring** **it** **back** **slowly** **with**
现在 增加 这 第一的 手指 的 这 正确的 手 和 带来 它 后退 缓慢地 和
['mʌslz] [tens] ,
muscles **tense** **,**
肌肉 紧张 ,

现在抬起右手食指，肌肉绷紧，慢慢地将其收回。

[dʒʌst][æz; əz][fɑ:r][æz; əz][ju:; jʊ] ['pɑ:səbli] [kæn; kən] ,
just **as** **far** **as** **you** **possibly** **can** **,**
只是 作为 远的 作为 你 可能 能 ,

尽你所能地走得更远，

['presɪŋ] [ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz][hɑ:rd] [ə'genst] [ðə; ði] [bæks] [ʌv; əv][ðə; ði][hændz] .
pressing **the** **other** **fingers** **hard** **against** **the** **backs** **of** **the** **hands** **.**
紧迫 这 其他 手指 难的 反对 这 背部 的 这 双手 .

用另一根手指用力按压手背。

[rɪ'pi:t] [ðɪs] ['eksərsaɪz] [twelv] [taɪmz] [fɔ:r; fər] [i:tʃ] [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] .
Repeat **this** **exercise** **twelve** **times** **for** **each** **one** **of** **the** **fingers** **.**
重复 这 锻炼 十二 时代 为了 每个 一 的 这 手指 .

每个手指重复此练习十二次。

['eksərsaɪz] - .
EXERCISE **27** **.**
锻炼 - .

练习 27.

[ɪk'stend][ðə; ði][left][hænd] [bɪ'fɔ:r] [ju:; jʊ] , ['fɪŋgərz][kloʊz] [tə'geðər] .
Extend **the** **left** **hand** **before** **you** **,** **fingers** **close** **together** **.**
延长 这 左边 手 前 你 , 手指 关闭 一起 .

伸出左手，手指并拢。

['mu:vɪŋ] ['oʊnli][ðə; ði][dʒɔɪnt] [daʊn] [nɪr] [ðə; ði] [rɪst] , [swɪŋ] [ðə; ði] [θʌm] [ə'raʊnd] [ɪn][ə; eɪ]['sɜ:rk(ə)l] .
Moving **only** **the** **joint** **down** **near** **the** **wrist** **,** **swing** **the** **thumb** **around** **in** **a** **circle** **.**
移动 仅有的 这 联合的 向下 靠近 这 手腕 , 摇摆 这 拇指 大约 在 一个 圆圈 .

只活动手腕附近的关节，拇指绕圈摆动。

[duː] [ðɪs] [faɪv] [taɪmz] [wɪ'ðaʊt] ['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] [ænd; ənd][faɪv] [taɪmz][wɪð; wɪθ] .

Do	this	five	times	without	muscular	resistance	and	five	times	with	.
做	这	五	时代	没有	肌肉发达的	反抗	和	五	时代	和	.

做五次不施加肌肉阻力，再做五次施加肌肉阻力。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksərsaɪz][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [θʌm] [ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

Repeat	this	exercise	with	the	thumb	of	the	right	hand	.
重复	这	锻炼	和	这	拇指	的	这	正确的	手	.

用右手拇指重复这个动作。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE	28	.
锻炼	-	.

练习 28。

[leɪ] [jʊr; jər] [raɪt] [hænd] , [pɑːm] [daʊn] , [flæt] [ɑːn] ['eni] [pleɪn] ['sɜːrfɪs] .

Lay	your	right	hand	,	palm	down	,	flat	on	any	plane	surface	.
莱	你的	正确的	手	,	棕榈	向下	,	平坦的	在	任何	飞机	表面	.

将右手掌向下平放在任何平面上。

[pres] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [kwaɪt] ['fɜːrmli] [daʊn] [ɑːn][ðə; ði] ['teɪbl] .

Press	the	fingers	quite	firmly	down	on	the	table	.
按	这	手指	相当	牢牢	向下	在	这	桌子	.

用力将手指按压在桌面上。

[pleɪs] [ðə; ði] ['fɔːrfɪŋgər] [ʌv; əv][ðə; ði][left][hænd][ɑːn][ðə; ði][neɪl][ʌv; əv][ðə; ði] ['fɔːrfɪŋgər] [ɑːn][ðə; ði] [raɪt]

Place	the	forefinger	of	the	left	hand	on	the	nail	of	the	forefinger	on	the	right
地方	这	食指	的	这	左边	手	在	这	指甲	的	这	食指	在	这	正确的

[hænd][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [slaɪt] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['preʃər] .

hand	with	a	slight	amount	of	pressure	.
手	和	一个	轻微	数量	的	压力	.

将左手食指轻轻按压在右手食指指甲上。

[reɪz] [ðə; ði] ['fɔːrfɪŋgər] [ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][æz; əz] [haɪ] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l][frʌm; frəm][ðə; ði] ['teɪbl]

Raise	the	forefinger	of	the	right	hand	as	high	as	possible	from	the	table
增加	这	食指	的	这	正确的	手	作为	高的	作为	可能的	从	这	桌子

[ə'genst] [ðɪs] ['preʃər] .

against	this	pressure	.
反对	这	压力	.

克服这种压力，尽可能高地抬起右手食指，使其离开桌面。

[kiːp] [ðə; ði] ['fɔːrfɪŋgər] [ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] [streɪt] , [seɪv] [æt; ət][ðə; ði] ['nʌkl] [dʒɔɪnt] ,

Keep	the	forefinger	of	the	right	hand	straight	,	save	at	the	knuckle	joint	,
保持	这	食指	的	这	正确的	手	直的	,	节省	在	这	指关节	联合的	,

保持右手食指伸直，只在指关节处弯曲。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz]['fɜːrmli][ɑːn][ðə; ði] ['teɪbl] .

and	the	other	fingers	firmly	on	the	table	.
和	这	其他	手指	牢牢	在	这	桌子	.

其余手指牢牢地放在桌子上。

[rɪ'tɜːrn] [ðə; ði]['fɪŋgər][tuː; tə][ðə; ði] ['teɪbl] [ə'genst] ['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] .

Return	the	finger	to	the	table	against	muscular	resistance	.
返回	这	手指	到	这	桌子	反对	肌肉发达的	反抗	.

克服肌肉阻力，将手指放回桌面上。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksərsaɪz] ['twenti] [taɪmz] .

Repeat	this	exercise	twenty	times	.
重复	这	锻炼	二十	时代	.

重复此练习二十次。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

自动手指控制第七版(Automatic finger control Seventh Edition)

[goʊ] [θruː] [ðɪs] [seɪm] ['eksərsaɪz][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] ,

Go	through	this	same	exercise	with	the	other	fingers	of	the	right	hand	,
去	通过	这	相同的	锻炼	和	这	其他	手指	的	这	正确的	手	,

用右手的其他手指重复同样的练习。

[ðen] [rɪ'vɜːrs] [ænd; ənd][proʊ'siːd][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði][left][hænd] .

then	reverse	and	proceed	with	the	fingers	of	the	left	hand	.
然后	撤销	和	继续	和	这	手指	的	这	左边	手	.

然后反过来，用左手的手指继续操作。

[duː] [ðɪs] ['eksərsaɪz][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [θʌm] [neɪl] ,

Do	this	exercise	with	the	thumb	nail	,
做	这	锻炼	和	这	拇指	指甲	,

用拇指指甲做这个练习，

[bʌt; bət] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['hævɪŋ] [ðə; ði] [hoʊl] [hænd] [flæt] [ɑːn][ðə; ði] ['teɪbl] , [hæv; həv][ðə; ði]['fɪŋgərz][kɜːrl]

but	instead	of	having	the	whole	hand	flat	on	the	table	,	have	the	fingers	curl
但	反而	的	拥有	这	所有的	手	平坦的	在	这	桌子	,	有	这	手指	卷曲

,

,

,

但不要将整只手平放在桌面上，而是让手指弯曲。

[soʊ] [ðæt] [ðə; ði][saɪd][ʌv; əv][ðə; ði][hænd] ['tʌtʃɪz] [ðə; ði] ['teɪbl] ,

so	that	the	side	of	the	hand	touches	the	table	,
所以	那	这	边	的	这	手	触摸	这	桌子	,

使手的侧面接触桌面，

[ænd; ənd] [reɪz] [ðə; ði] [θʌm] [ə'genst] [ðə; ði] ['preʃər] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgər][ʌv; əv][ðə; ði] ['ɑːpəzɪt] [hænd]

and	raise	the	thumb	against	the	pressure	of	the	finger	of	the	opposite	hand
和	增加	这	拇指	反对	这	压力	的	这	手指	的	这	对面的	手

['twenti] [taɪmz] .

twenty	times	.
二十	时代	.

用拇指顶住另一只手的食指，重复20次。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE	29	.
锻炼	-	.

练习 29.

[ɪk'stend][bəuθ][hændz][ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv][juː; jʊ] , [pɑːmz] [tə'geðər] ,

Extend	both	hands	in	front	of	you	,	palms	together	,
延长	两个都	双手	在	正面	的	你	,	棕榈树	一起	,

双手向前伸直，掌心相对。

[ðə; ði]['fɪŋgərz][ʌv; əv] [iːtʃ] [hænd][held] ['taɪtli] [ə'genst] [ðoʊz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] ,

the	fingers	of	each	hand	held	tightly	against	those	of	the	other	,
这	手指	的	每个	手	握住	紧紧	反对	那些	的	这	其他	,

两只手的五指紧紧相贴，

[ðə; ði] [θʌmz] ['sepəreɪtɪd] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['ʌðər] [ænd; ənd] ['pɔɪntɪd] [tɔːrd] [juː; jʊ] .

the	thumbs	separated	from	the	others	and	pointed	toward	you	.
这	拇指	分开	从	这	其他的	和	尖	朝向	你	.

他的拇指与其他拇指分开，指向你。

[reɪz] [ðə; ðɪ] ['elbəuz] [frʌm; frəm][ðə; ðɪ]['bɑːdi] , [ðen] ['sloʊli] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ]['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns]

Raise	the	elbows	from	the	body	,	then	slowly	and	with	muscular	resistance
增加	这	肘部	从	这	身体	,	然后	缓慢地	和	和	肌肉发达的	反抗

[muːv] [ðə; ðɪ][pɑːmz][ə'pɑːrt] ,

move	the	palms	apart	,
移动	这	棕榈树	除	,

将肘部抬离身体，然后缓慢地、用力地将手掌向两侧分开。

['kiːpɪŋ] ['oʊnli][ðə; ðɪ][tɪps][ʌv; əv][ðə; ðɪ]['fɪŋgərz] [tə'geðər] .

keeping	only	the	tips	of	the	fingers	together	.
保持	仅有的	这	尖端	的	这	手指	一起	.

只保持指尖并拢。

[pʊʃ] [hɑːrd][wɪð; wɪθ][ðə; ðɪ]['fɪŋgər][tɪps] [ə'genst] [iːtʃ] ['ʌðər] .

Push	hard	with	the	finger	tips	against	each	other	.
推	难的	和	这	手指	尖端	反对	每个	其他	.

用指尖用力相互按压。

[dʒʌst][æz; əz] ['sloʊli] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ]['mʌs(ə)l] [rɪ'zɪstəns] [kloʊz][ðə; ðɪ][pɑːmz] [ə'gen] .

Just	as	slowly	and	with	muscle	resistance	close	the	palms	again	.
只是	作为	缓慢地	和	和	肌肉	反抗	关闭	这	棕榈树	再次	.

再次缓慢地、用肌肉力量合拢手掌。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksərsaɪz][faɪv] [taɪmz] .

Repeat	this	exercise	five	times	.
重复	这	锻炼	五	时代	.

重复此练习五次。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE	30	.
锻炼	-	.

练习 30。

[ɪk'stend][ðə; ðɪ][left][hænd][ænd; ənd] [spred] [ðə; ðɪ]['fɪŋgərz][ænd; ənd] [θʌm] [æz; əz][fɑːr][æz; əz]

Extend	the	left	hand	and	spread	the	fingers	and	thumb	as	far	as
延长	这	左边	手	和	传播	这	手指	和	拇指	作为	远的	作为

['pɑːsəb(ə)l] .

possible	.
可能的	.

伸出左手，手指和拇指尽可能地张开。

['sloʊli] , [ænd; ənd][wɪð; wɪθ]['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] ,

Slowly	,	and	with	muscular	resistance	,
缓慢地	,	和	和	肌肉发达的	反抗	,

缓慢地，并伴有肌肉阻力，

[brɪŋ] [ðə; ðɪ][tɪp][ʌv; əv][ðə; ðɪ][fɜːrst]['fɪŋgər][ænd; ənd][ðə; ðɪ][tɪp][ʌv; əv][ðə; ðɪ] [θʌm] [tə'geðər] , ['fɔːmiŋ]

bring	the	tip	of	the	first	finger	and	the	tip	of	the	thumb	together	,	forming
带来	这	提示	的	这	第一的	手指	和	这	提示	的	这	拇指	一起	,	成型

[ə; eɪ]['sɜːrk(ə)l] .

a	circle	.
一个	圆圈	.

将食指指尖和拇指指尖并拢，形成一个圆圈。

[rɪ'tɜːrn] [tuː; tə][ðə; ðɪ][ə'rɪdʒən(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n] .

Return	to	the	original	position	.
返回	到	这	原来的	位置	.

恢复到初始位置。

[rɪ'piːt] [ten] [taɪmz] .

Repeat	ten	times	.
重复	十	时代	.

重复十次。

[duː] [ðɪs] ['eksərsaɪz][wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði][left][hænd] ,

Do	**this**	**exercise**	**with**	**each**	**of**	**the**	**other**	**fingers**	**of**	**the**	**left**	**hand**	**,**
做	这	锻炼	和	每个	的	这	其他	手指	的	这	左边	手	,

用左手的其他手指重复这个练习。

[ænd; ənd] [ðen] [wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

and	**then**	**with**	**each**	**of**	**the**	**fingers**	**of**	**the**	**right**	**hand**	**.**
和	然后	和	每个	的	这	手指	的	这	正确的	手	.

然后依次用右手的每个手指。

['eksərsaɪz] - .

EXERCISE	**31**	**.**
锻炼	-	.

练习 31.

[foʊld][jʊr; jər][hændz] [tə'geðər] [ˌɪntər'lest] .

Fold	**your**	**hands**	**together**	**interlaced**	**.**
折叠	你的	双手	一起	交织	.

双手交叉抱在一起。

[hoʊld][ðem; ðəm] [tə'geðər] ['taɪtli] .

Hold	**them**	**together**	**tightly**	**.**
抓住	他们	一起	紧紧	.

把它们紧紧地握在一起。

[naʊ] [ə'genst] ['mʌskjələr] [rɪ'zɪstəns] ,

Now	**against**	**muscular**	**resistance**	**,**
现在	反对	肌肉发达的	反抗	,

现在对抗肌肉阻力，

['sloʊli] ['oʊpən][ðə; ði][pɑːmz][ænd; ənd][ðə; ði] [beɪs] [ʌv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ænd; ənd][æz; əz] ['sloʊli] [kloʊz]

slowly	**open**	**the**	**palms**	**and**	**the**	**base**	**of**	**the**	**wrist**	**and**	**as**	**slowly**	**close**
缓慢地	打开	这	棕榈树	和	这	根据	的	这	手腕	和	作为	缓慢地	关闭

[ðem; ðəm] [tə'geðər] [ə'gen] .

them	**together**	**again**	**.**
他们	一起	再次	.

慢慢张开手掌和手腕根部，然后再慢慢合拢。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksərsaɪz][ten] [taɪmz] .

Repeat	**this**	**exercise**	**ten**	**times**	**.**
重复	这	锻炼	十	时代	.

重复此练习十次。

[fɜːrst] EXAMINATION1 .

FIRST	**EXAMINATION1**	**.**
第一的	EXAMINATION1	.

第一次考试1.

[wʌt] [taɪm][duː][juː; jʊ] ['præktɪs] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] [iːtʃ] [deɪ] ? [ˌtuː'tuː] .

What	**time**	**do**	**you**	**practice**	**AUTOMATIC**	**FINGER**	**CONTROL**	**each**	**day**	**?**	**2**	**.**
什么	时间	做	你	实践	自动的	手指	控制	每个	天	?	2	.

1. 你每天什么时间练习自动手指控制?

[haʊ] ['meni] [taɪmz][hæv; həv][juː; jʊ] [mɪst] [jʊr; jər] ['præktɪs] [pɪrɪədz] ['dʊrɪŋ] [ðɪs] [fɜːrst][sɪks] [wiːks] ?

How	**many**	**times**	**have**	**you**	**missed**	**your**	**practice**	**periods**	**during**	**this**	**first**	**six**	**weeks**	**?**
如何	许多	时代	有	你	错过	你的	实践	时期	期间	这	第一的	六	周	?

[θriː] .

3	**.**
3	.

在这前六周里，你错过了多少次训练? 3.

[duː]['eksərsaɪz][noʊ] . [wʌn] ['twenti] [taɪmz][wɪð; wɪθ][ðə; ði][left][hænd] .

Do	Exercise	No	.	1	twenty	times	with	the	left	hand	.
做	锻炼	不	.	1	二十	时代	和	这	左边	手	.

用左手完成练习1二十次。

[duː][ðə; ði] ['mʌslz] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [rɪst] [ænd; ənd]['elboʊ] [fiːl] ['taɪərd] ? [fɔːr] .

Do	the	muscles	between	the	wrist	and	elbow	feel	tired	?	4	.
做	这	肌肉	之间	这	手腕	和	弯头	感觉	疲劳的	?	4	.

手腕到肘部之间的肌肉是否感觉疲劳？4.

[teɪk] ['eksərsaɪz][noʊ] . - [fɜːrst][wɪð; wɪθ][ðə; ði][left][hænd][ænd; ənd] [ðen] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [raɪt] .

Take	Exercise	No	.	12	first	with	the	left	hand	and	then	with	the	right	.
拿	锻炼	不	.	-	第一的	和	这	左边	手	和	然后	和	这	正确的	.

先用左手做第 12 题，再用右手做。

[wɪtʃ] ['mʌslz] [fiːl] ['taɪərd][frʌm; frəm] [ðɪs] ? [faɪv] .

Which	muscles	feel	tired	from	this	?	5	.
哪个	肌肉	感觉	疲劳的	从	这	?	5	.

哪些肌肉会感到疲劳？5.

[wʌt] [mɑːrkt] [ɪm'pruːvmənt] [hæv; həv][juː; jʊ] [ɔːl'redi] ['noʊtɪd][frʌm; frəm] ['præktɪsɪŋ] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] ?

What	marked	improvement	have	you	already	noted	from	practicing	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	?
什么	标记	改进	有	你	已经	著名的	从	练习	自动的	手指	控制	?

通过练习自动手指控制，你已经注意到哪些明显的进步？

['sekənd] EXAMINATION1 .

SECOND	EXAMINATION1	.
第二	EXAMINATION1	.

第二次考试1.

[teɪk] ['eksərsaɪz] - .

Take	Exercise	14	.
拿	锻炼	-	.

做练习14。

[haʊ] [fɑːr][ə'pɑːrt][kæn; kən][juː; jʊ] ['seprət] [ðə; ði] [beɪs] [ʌv; əv][ðə; ði][pɑːmz] [wɪ'ðaʊt] ['sepəreitiŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] ? [ˌtuː'tuː] .

How	far	apart	can	you	separate	the	base	of	the	palms	without	separating	the	fingers	?	2	.
如何	远的	除	能	你	分离	这	根据	的	这	棕榈树	没有	分离	这	手指	?	2	.

1. 在不分开手指的情况下，手掌根部可以分开多远?

[wɪtʃ] ['mʌslz] [dʌz] ['eksərsaɪz] - ['taɪər] ? [θriː] .

Which	muscles	does	Exercise	17	tire	?	3	.
哪个	肌肉	做	锻炼	-	胎	?	3	.

练习 17 会锻炼哪些肌肉？3.

[wɪtʃ] ['fɪŋgər][ʌv; əv] [wɪtʃ] [hænd] [fiːlz] [moʊst]['taɪərd]['æftər]['eksərsaɪz] - ? [fɔːr] .

Which	finger	of	which	hand	feels	most	tired	after	Exercise	18	?	4	.
哪个	手指	的	哪个	手	感觉	最多	疲劳的	后	锻炼	-	?	4	.

练习 18 后，哪只手的哪个手指感觉最累？4.

[duː]['eksərsaɪz] - .

Do	Exercise	18	.
做	锻炼	-	.

完成练习18。

[haʊ] [haɪ] [kæn; kən][juː; jʊ] [reɪz] [ðə; ði] [rɪŋ] ['fɪŋgərz] ? [faɪv] .

How	high	can	you	raise	the	ring	fingers	?	5	.
如何	高的	能	你	增加	这	戒指	手指	?	5	.

你能将无名指抬多高? 5.

[ɪn] [wɪtʃ] ['mʌslz] [hæv; həv][juː; jʊ]['noʊtɪd] ['gretɪst] [ɪm'pruːvmənt] [soʊ][fɑːr] ?

In	which	muscles	have	you	noted	greatest	improvement	so	far	?
在	哪个	肌肉	有	你	著名的	最	改进	所以	远的	?

目前为止，你感觉哪些肌肉的改善最为显著?

[θɜːrd] EXAMINATION1 .

THIRD	EXAMINATION1	.
第三	EXAMINATION1	.

第三次考试1.

[kæn; kən][juː; jʊ][duː]['eksərsaɪz] - [wɪ'ðaʊt] ['taɪərɪŋ]['eni] ['mʌslz] ?

Can	you	do	Exercise	25	without	tiring	any	muscles	?
能	你	做	锻炼	-	没有	令人疲惫	任何	肌肉	?

你能在不感到任何肌肉疲劳的情况下完成练习 25 吗?

[ɪf] [nɑːt] , [wɪtʃ] ? [ˌtuː'tuː] .

If	not	,	which	?	2	.
如果	不是	,	哪个	?	2	.

如果不是，是哪一种? 2.

[duː][juː; jʊ][pər'fɔːrm]['eksərsaɪz] - ['kwɪkli] [ɔːr] ['sloʊli] ? [θriː] .

Do	you	perform	Exercise	30	quickly	or	slowly	?	3	.
做	你	履行	锻炼	-	迅速地	或者	缓慢地	?	3	.

你做练习30时是快还是慢? 3.

[wʌt] [taɪm] [iːtʃ] [deɪ] [duː][juː; jʊ] ['præktɪs] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] ? [fɔːr] .

What	time	each	day	do	you	practice	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	?	4	.
什么	时间	每个	天	做	你	实践	自动的	手指	控制	?	4	.

你每天什么时间练习自动手指控制? 4.

[haʊ] ['meni] [deɪz] [hæv; həv][juː; jʊ] [gɔːn] [wɪ'ðaʊt] ['præktɪsɪŋ] [æt; ət][ɔːl] ? [faɪv] .

How	many	days	have	you	gone	without	practicing	at	all	?	5	.
如何	许多	天	有	你	已消失	没有	练习	在	全部	?	5	.

你有多少天完全没有练习? 5.

[dʒʌst] [haʊ] [dʌz] ['hævɪŋ] [strɔːŋgər] , [mɔːr] ['sʌp(ə)l] ['fɪŋgərz] [help] [juː; jʊ] ?

Just	how	does	having	stronger	,	more	supple	fingers	help	you	?
只是	如何	做	拥有	更强	,	更多的	柔软	手指	帮助	你	?

拥有更强壮、更灵活的手指究竟能给你带来哪些好处?

[fɔːrθ] EXAMINATION1 .

FOURTH	EXAMINATION1	.
第四	EXAMINATION1	.

第四次考试1.

[wɪtʃ] ['eksərsaɪz][ʌv; əv] [ðɪs] [kɔːrs] [dɪd][juː; jʊ][faɪnd][moʊst] ['dɪfɪkəlt] ? [ˌtuː'tuː] .

Which	exercise	of	this	course	did	you	find	most	difficult	?	2	.
哪个	锻炼	的	这	课程	做过	你	寻找	最多	难的	?	2	.

1. 你觉得这门课程中哪个练习最难? 2.

[duː][juː; jʊ] [stɪl] [hæv; həv] ['trʌb(ə)l] [wɪð; wɪθ] ['eni] ['eksərsaɪzɪz] ?

Do	you	still	have	trouble	with	any	exercises	?
做	你	仍然	有	麻烦	和	任何	练习	?

你做练习时还有什么困难吗?

[wɪtʃ] ? [θriː] .

Which	?	3	.
哪个	?	3	.

哪个? 3.

[ɑːr; ər][juː; jʊ]['eɪb(ə)l][tuː; tə]['mæstər][jʊr; jər]['lesnz; 'lesənz][æt; ət][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] [mɔːr] ['ræpɪdli] [naʊ]

Are	you	able	to	master	your	lessons	at	the	instrument	more	rapidly	now
是	你	有能力的	到	掌握	你的	课程	在	这	乐器	更多的	快速	现在

[ðæn; ðən] [wen] [juː; jʊ] [tʊk] [ʌp] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] ? [fɔːr] .

than	when	you	took	up	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	?	4	.
比	什么时候	你	采取	向上	自动的	手指	控制	?	4	.

你现在掌握乐器课程的速度是否比你刚开始学习自动手指控制时更快？4.

[teɪk] ['eksərsaɪz] - [wɪð; wɪθ]['mʌs(ə)l] [rɪ'zɪstəns] , [ten] [taɪmz] [ɪn'sted] [ʌv; əv][faɪv] .

Take	Exercise	16	with	muscle	resistance	,	ten	times	instead	of	five	.
拿	锻炼	-	和	肌肉	反抗	,	十	时代	反而	的	五	.

练习 16 增加肌肉阻力，重复 10 次而不是 5 次。

[kæn; kən][juː; jʊ][duː][ˌaɪ 'tiː] ['iːkwəli] [wel] [wɪð; wɪθ] [iːtʃ] ['fɪŋgər] ? [faɪv] .

Can	you	do	it	equally	well	with	each	finger	?	5	.
能	你	做	它	同样地	出色地	和	每个	手指	?	5	.

你能用每个手指都做得一样好吗？5.

[raɪt] [ˌem 'iː][ɔːl][ʌv; əv][ðə; ði] [weɪz] [ɪn] [wɪtʃ] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] [hæz; həz] [helpt] [tuː; tə]

Write	me	all	of	the	ways	in	which	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	has	helped	to
写	我	全部	的	这	方式	在	哪个	自动的	手指	控制	有	帮助	到

[meɪk] [ə; eɪ] [gʊd] ['pleɪər] [ʌv; əv][juː; jʊ][ɪn] ['ʃɔːrtər] [taɪm][ænd; ənd][wɪð; wɪθ] [les] ['præktɪs] [æt; ət][ðə; ði]

make	a	good	player	of	you	in	shorter	time	and	with	less	practice	at	the
制作	一个	好的	玩家	的	你	在	较短	时间	和	和	较少的	实践	在	这

['ɪnstrəmənt] .

instrument	.
乐器	.

请告诉我自动手指控制是如何帮助你在更短的时间内、用更少的练习量成为一名优秀的乐器演奏者的。

[poʊst] [skrɪpt]

POST	SCRIPT
邮政	脚本

附言

[juː; jʊ][hæv; həv] ['sʌmθɪŋ] [mɔːr] [tə'deɪ] [ðæn; ðən][juː; jʊ][hæd; həd][sɪks] [mʌnθs] [ə'goʊ] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ]

You	have	something	more	today	than	you	had	six	months	ago	before	you
你	有	某物	更多的	今天	比	你	有	六	几个月	前	前	你

[tʊk] [ʌp] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgər] [kən'troʊl] .

took	up	AUTOMATIC	FINGER	CONTROL	.
采取	向上	自动的	手指	控制	.

你现在拥有的东西比六个月前学习自动手指控制之前更多了。

[juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ][nest] [eg] .

You	have	a	nest	egg	.
你	有	一个	巢	蛋	.

你有一笔积蓄。

[ænd; ənd] [jet] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [mɔːr] ['væljuəb(ə)l] , ['iːv(ə)n] ,

And	yet	,	it	is	something	more	valuable	,	even	,
和	然而	,	它	是	某物	更多的	有价值的	,	甚至	,

然而，它甚至还有更宝贵的价值。

[ðæn; ðən][ə; eɪ][nest] [eg] [ɪn][ɪts]['ɔːrd(ə)neri] [sens] [ʌv; əv]['kæpɪt(ə)l] .

than	a	nest	egg	in	its	ordinary	sense	of	capital	.
比	一个	巢	蛋	在	它是	普通的	感觉	的	首都	.

比普通意义上的资本储备还要多。

[juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ][spə'sɪfɪk] ['nɑːlɪdʒ] [ænd; ənd][ə'bɪlətɪ][ænd; ənd][dek'sterətɪ][ðæt][kæn; kən]['nevər]
You **have** **a** **specific** **knowledge** **and** **ability** **and** **dexterity** **that** **can** **never**
你 有 一个 具体的 知识 和 能力 和 灵巧 那 能 绝不
[biː; bi]['teɪkən][frʌm; frəm][juː; jʊ] .
be **taken** **from** **you** **.**
是 已采取 从 你 .

你拥有独特的知识、能力和技巧，这些都是别人永远无法夺走的。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv] ['kærɪd] [aʊt][ðə; ði]['eksərsaɪzɪz][ʌv; əv] [ðɪs] [kɔːrs] [ɪn] [ə'kɔːrdns] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]
If **you** **have** **carried** **out** **the** **exercises** **of** **this** **course** **in** **accordance** **with** **the**
如果 你 有 携带 出去 这 练习 的 这 课程 在 根据 和 这
[ɪn'strʌkʃ(ə)nz] ,
instructions **,**
指示 ,

如果您已按照说明完成了本课程的练习，

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [ɔːl'redɪ] [fɑːr][ɑːn][ðə; ði] [weɪ] [tɔːrd] [ðə; ði] [su'priːm] ['mæstəri][ʌv; əv][jʊr; jər] ['ɪnstrəmənt]
you **are** **already** **far** **on** **the** **way** **toward** **the** **supreme** **mastery** **of** **your** **instrument**
你 是 已经 远的 在 这 方式 朝向 这 最高 精通 的 你的 乐器
.
:
.

你离精通乐器已经不远了。

[wiː; wi][ɑːr; ər]['ɔːlweɪz][glæd][tuː; tə] [hɪr] [ʌv; əv] [ðɪs] ['prɑːgres][frʌm; frəm]['aʊər; ɑːr] ['stjʊdnts] .
We **are** **always** **glad** **to** **hear** **of** **this** **progress** **from** **our** **students** **.**
我们 是 总是 高兴的 到 听到 的 这 进步 从 我们的 学生 .

我们很高兴听到学生们取得这样的进步。

[raɪt] [ˌjuː 'es][ænd; ənd][let][ˌjuː 'es] [noʊ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mɑːrvələs] [rɪ'zʌlts] [ə'teɪnd] [ɪn][jʊr; jər] [oʊn] [keɪs]
Write **us** **and** **let** **us** **know** **of** **the** **marvelous** **results** **attained** **in** **your** **own** **case**
写 我们 和 让 我们 知道 的 这 奇妙 结果 已达到 在 你的 自己的 案件
.
:
.

请写信告诉我们您在自身案例中取得的卓越成果。

[bʌt; bət]['kæpɪt(ə)l] , [tuː; tə] [jiːld] [rɪ'tɜːrn] , [mʌst; məst][biː; bi][pʊt][tuː; tə][wɜːrk] .
But **capital** **,** **to** **yield** **returns** **,** **must** **be** **put** **to** **work** **.**
但 首都 , 到 屈服 返回 , 必须 是 放 到 工作 .

但是，资本要想产生回报，就必须投入使用。

[ænd; ənd][soʊ][mʌst; məst][jʊr; jər] [nuː] - [faʊnd][ɑːrt] .
And **so** **must** **your** **new** **-** **found** **art** **.**
和 所以 必须 你的 新的 - 成立 艺术 .

你新发现的艺术也必须如此。

[juː; jʊ][hæv; həv] ['streŋθnd] [ænd; ənd] [treɪnd] [jʊr; jər]['fɪŋgərz][tuː; tə] ['greɪtər] [skɪl] [ðæn; ðən] [ðæt]
You **have** **strengthened** **and** **trained** **your** **fingers** **to** **greater** **skill** **than** **that**
你 有 加强 和 受过训练 你的 手指 到 更大的 技能 比 那
[ɪn'dʒɔɪd] [baɪ][ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [mjuˈzɪʃ(ə)n] .
enjoyed **by** **the** **average** **musician** **.**
享受 经过 这 平均的 音乐家 .

你的手指已经变得非常强壮，技巧也远超一般音乐家。

[juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [teɪk] [əd'væntɪdʒ] [ʌv; əv] [ðæt] [fækt] .
You **should** **take** **advantage** **of** **that** **fact** **.**
你 应该 拿 优势 的 那 事实 .

你应该利用这一点。

[ˌfʌndə'mentəli] , [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [strɔːŋ] [ˌsɪmə'lærəti] [bɪ'twiːn] [ɔːl][ʌv; əv][ðə; ði] ['ɪnstrʊmənts] .

Fundamentally	**,**	**there**	**is**	**a**	**strong**	**similarity**	**between**	**all**	**of**	**the**	**instruments**	**.**
从根本上	,	那里	是	一个	强的	相似	之间	全部	的	这	仪器	.

从根本上讲，所有这些乐器之间都有很强的相似性。

[ðeɪ] [ɔːl][rɪ'kwaɪər][ðə; ði][juːz][ʌv; əv][ðə; ði] [seɪm] ['fɪŋgər] ['mʌslz] .

They	**all**	**require**	**the**	**use**	**of**	**the**	**same**	**finger**	**muscles**	**.**
他们	全部	要求	这	使用	的	这	相同的	手指	肌肉	.

它们都需要用到相同的指肌。

[ðeɪ] [ɔːl] [meɪk] [juːz][ʌv; əv] [noʊts] .

They	**all**	**make**	**use**	**of**	**notes**	**.**
他们	全部	制作	使用	的	笔记	.

他们都使用笔记。

[ˌhɪr'ɪn] [laɪz][ə; eɪ]['wʌndərf(ə)l] [ˌɑːpər'tuːnəti] [fɔːr; fər][juː; jʊ][tuː; tə] [meɪk] ['mjuːzɪk] [mɔːr] [ænd; ənd] [mɔːr]

Herein	**lies**	**a**	**wonderful**	**opportunity**	**for**	**you**	**to**	**make**	**music**	**more**	**and**	**more**
在此处	谎言	一个	精彩的	机会	为了	你	到	制作	音乐	更多的	和	更多的

['væljuəb(ə)l][ænd; ənd]['prɑːfɪtəb(ə)l][tuː; tə][juː; jʊ][æz; əz][ðə; ði] ['jɪrz] [goʊ][baɪ] .

valuable	**and**	**profitable**	**to**	**you**	**as**	**the**	**years**	**go**	**by**	**.**
有价值的	和	有利可图	到	你	作为	这	年	去	经过	.

随着时间的推移，音乐将为你带来越来越大的价值和收益，这是一个绝佳的机会。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [naʊ] ['redi] [tuː; tə] [teɪk] [ʌp] ['fɜːrðər] ['mjuːzɪk(ə)l] ['stʌdi] .

You	**are**	**now**	**ready**	**to**	**take**	**up**	**further**	**musical**	**study**	**.**
你	是	现在	准备好	到	拿	向上	更远	音乐	学习	.

你现在可以继续深造音乐了。

[wiː; wi] ['strɔːŋli] [ˌrekə'mend] [ðæt] [iːtʃ] ['stuːd(ə)nt] [lɜːrn] [tuː; tə] [pleɪ] [nɑːt]['oʊnli][wʌn] ['ɪnstrəmənt] ,

We	**strongly**	**recommend**	**that**	**each**	**student**	**learn**	**to**	**play**	**not**	**only**	**one**	**instrument**	**,**
我们	强烈	推荐	那	每个	学生	学习	到	玩	不是	仅有的	一	乐器	,

[bʌt; bət] ['sevrəl] .

but	**several**	**.**
但	一些	.

我们强烈建议每个学生学习演奏的乐器不只有一种，而是几种。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt][hɑːrd][wɪð; wɪθ][ðə; ði][stɑːrt][juː; jʊ] [ɔːl'redi] [hæv; həv] .

It	**is**	**not**	**hard**	**with**	**the**	**start**	**you**	**already**	**have**	**.**
它	是	不是	难的	和	这	开始	你	已经	有	.

凭借你已有的条件，这并不难。

[wiː; wi] [meɪk] ['veri] [ə'træktɪv] ['ɔfɚz] [tuː; tə]['aʊər; ɑːr] ['stjʊdnts] [huː] [teɪk] [ʌp][ðə; ði] ['stʌdi] [ʌv; əv][ə; eɪ]

We	**make**	**very**	**attractive**	**offers**	**to**	**our**	**students**	**who**	**take**	**up**	**the**	**study**	**of**	**a**
我们	制作	非常	吸引人的	优惠	到	我们的	学生	WHO	拿	向上	这	学习	的	一个

['sekənd] ['ɪnstrəmənt] .

second	**instrument**	**.**
第二	乐器	.

我们为学习第二种乐器的学生提供非常优惠的条件。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ɪn] [daʊt] [æz; əz][tuː; tə] [wʌt] ['ɪnstrəmənt] [tuː; tə] ['stʌdi] [nekst] , [raɪt] [ˌjuː 'es] .

If	**you**	**are**	**in**	**doubt**	**as**	**to**	**what**	**instrument**	**to**	**study**	**next**	**,**	**write**	**us**	**.**
如果	你	是	在	怀疑	作为	到	什么	乐器	到	学习	下一个	,	写	我们	.

如果您不确定接下来该学习哪种乐器，请给我们写信。

[ænd; ənd] ['suːnər] [ɔːr]['leɪtər] , [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd]['ɔːlsoʊ] ['stʌdi] ['hɑːrməni] , [ˌkɑːmpə'zɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [vɔɪs] .

And	**sooner**	**or**	**later**	**,**	**you**	**should**	**also**	**study**	**Harmony**	**,**	**Composition**	**and**	**Voice**	**.**
和	很快	或者	之后	,	你	应该	还	学习	和谐	,	作品	和	嗓音	.

而且，你迟早也应该学习和声、作曲和声乐。

[-]	[noʊts]
TRANSCRIBER'S	**NOTES**
转录员的	笔记

转录员笔记

['saɪləntli]	[kə'rektɪd]	['ɑːbviəs]	[ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l]	['erərz]	[ænd; ənd][,veəri:'eiʃənz][ɪn]			['spelɪŋ]	.
Silently	**corrected**	**obvious**	**typographical**	**errors**	**and**	**variations**	**in**	**spelling**	**.**
默默	已更正	明显的	印刷	错误	和	变体	在	拼写	.

默默地改正了明显的拼写错误和拼写差异。

[ri'teind]	[ɑːr'keɪɪk]	,	[nɑːn]	-	['stændərd]	,	[ænd; ənd][ʌn'sɜːrt(ə)n]		['spɛlɪŋz]	[æz; əz]	['prɪntɪd]	.
Retained	**archaic**	**,**	**non**	**-**	**standard**	**,**	**and**	**uncertain**	**spellings**	**as**	**printed**	**.**
保留	古老的	,	非	-	标准	,	和	不确定	拼写	作为	打印	.

保留了印刷体中古老、非标准和不确定的拼写。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神